દીબાચો.

મણુશ જાતના વરગના દરએક શખસો શરીરે ગરે તેન
મુત બાંધાના અને તનદરોશત હોય તો
દો અને રોગો લાગુ પડે છે, તેવા કેટ
શલાહ આપવાને આ નાહની ચોપડી અ
આએ ચોપડી રચવામાં મુખય મતલબ ર
કે કે દરદ એકદમ આવી પડે તો તેને દુર ક
ી પોહોંચતાં સુધી ચલાવી લેવાને મા
એ મુજબ પેહેલાથીજ ઉપાય કરવાથી
ેની નથી અને પછે ડાકટરની મ

માદોસ
ાદા, ઇતયાદી, વઇદકને લગતાં
ઉતારવાને ઘટતું જોયુંછે તે માટે હું એ પુસતકો
તથા પ્રગટ કરનારાઓનો અતરે મોહોતો આભાર
આ ચોપડી સરવેને એક સરખી રીતે ખરીદ કરવાને
તેથી એની **કીમત આઠ આના** ઘણી સસતી રાખી
જે કીમત આ ચોપડીમાં સમાવેલી વઇદકને લગતી બાબતો
જોતાં કાંઇજ નથી; માટે શકતીવાલા ગૃહસ્થોએ એ ચોપ-
ડીની એકથી વધું નકલો ખરીદ કરી તેના રચનારને આશરોઆપશે.

મુંબઇ તા૦ ૧૮ મી જુન ૧૮૮૫.

લા૦ બ૦ શો૦ છાપગર.
ઠેકાણું—ખેતવારી અગીઆ-
રી મોહોલો ઘેર ના૦ ૨૦ મુંબઇ.

બધી જાતના તેલ, તથા, પોમીતમ, કપડા ઉપર છાંટવાની તરેહ વાર જાતની ખુશબોઇ તથા એસેનસ, જાત જાતના ખુશબોદાર શાબું, તરેહવાર જાતના બલાકીંગ, ધાતું તથા પથર ઉપર ઢોર ચડાવવાની રીત તરેહવાર જાતના ટીંકચર, તરેહવાર જાતના ચામડીને લગાડવાની કોલડકીરીમ, તથા મીલક આવ રોઝીશ, ભાગેલા વાસણને સાંધવાની તરેહવાર જાતની સીમેંટ, બધી જાતના દાંતના મંજન તથા તુથપેશત, નાશકારક પ્રાણીઓને ઓછા કરવાના તરેહ વાર ઉપાયો, કપડા તથા કાગજ ઉપરથી તેલના, શાહીના અને ચીકાશના દાગ કાહાડી નાખવાની જુદી જુદી રીત તરેહવાર જાતની શીલ લાખ, શઘલી જાતના મલમ, તથા પોલટીશ, શઘલી જાતની ધાતું મારવાની બાબદ, લીલા તથા સુકા મેવાનો ગુણ, જાદુઇ તથા રશાણુગી અખતરા ઇતમાદી ઇતયાદી.

બધો મલીને ૧૭૫૨ બનાવટોછે કીમત રૂ૦ ૧॥

પોશતેજ તરણુ આના. એ પુશતકના નુરે એલમના જેવા મોહોતા ૩૫૦ થી વધારે સપાછે. તથા એને વીશે અતરેના તેમજ દેસાવરોના વરતમાન પતરોએ શારા વીચાર જણાવેઆછે કે જે સગલા વરતમાન પતરોના મત એ પુશતકની પાછલ આપેલાછે તેજ એ પુસતકની ખરી ખુબી દેખારવાને પુરતાંછે. એ પુશતકની અસલ કીમત હઠી રૂપીઆ (રૂ૨॥) છે પન હાલમાં થોડીજ નકલો હોવાને લીધે તથા આગલો હીસાબ બંધ કરવાને માટે એની કીમત ઘટાડીને હાલમાં ફકત દોહોર રૂપીઓ રાખીછે માટે દરએક કુંટુંબમાં આએ ચોપડીની એકેકી નકલ રાખવી.

ઠેકાણુ—મુબઇ ખેતવારી અગીઆરી મોહોલામાં બરજોરજી શોરાબજી છાપગરને તાંહાંથી રોકડી કીમતે વેચાતી મલશે ઘેર ના૦ ૨૦

પકવાનની ૧૦૦૦ વાનીઓછે—કીમત રૂ.૧)

પોશતેજ તરણ આના. એ ચોપડી દરએક પારસી કુટુંબો-માં રાખવા લાયક છે એવી અતરેના આબરૂદાર વરતમાન પતરેની મજબુત ભલામણ છે, કે જે સઘલા વરતમાંન પતરેાના વીચાર એ ચોપડીની પાછલ આપયા છે. એ ચોપડીના બધા મળીને નજરીક ૩૫૦થી વધારે સફા થયા છે. નાટંપેડ કાગજ લીધામાં આવશે નહીં.

ઠેકાણું—મુંબઇ ખેતવારી અગીઆરી મોહોલામાં બરજેરજી શેરાબજી છાપગરને તાંહાંથી રોકડી કીમતે વેચાતી મલશે.

પારસી સ્ત્રી ગરબા.

તથા લગન સરામાં બેઠા બેઠા ગાવાના સહુવેનાના ગીતોનો સંગ્રહ—એ પુસતક વીશે ઘણીક ગરબાની સોખીન સ્ત્રીઓ તરફથી ભલામણ થવાથી એ પુશતકની અશલ કીમત રૂ. ૬) છે તે ઘટાડીને હાલમાં એ પુસતક મજબુત પુથાની બાંધેલીના રૂ. ૪) ચાર રૂપીઆ રાખી છે. તથા કાગજના સાદા પુથામાં બાંધેલીના રૂ. ૩) તરણ રાખી છે. એમાં પારસીઓમાં સર અવશરે લગન શરામાં પાછલી તથા આગલી રાતના ગાવા-ના સઘલા ગીતો, મોશારાના ગીતો, વનનીના ગીતો, નવજોતના ગીત તથા આતશનું મોહોતુ ગીત અને ગરબાઓ મલીને આશરે **૧૨૫** ગરબા તથા ગીતો છે. દેશાવર વાલાઓએ પોશતેજ છ આના વધુ વાળવા તથા નાણું મની આરડરની મારફતે મોકલવું. નાણું આગલથી પોહોતા શીવાએ ચોપડી મોકલવામાં આવસે નહીં.

હેકાણું—મુંબઇ ખેતવારી અગીઆરી મોહોલામાં શેરાબજી હોરમજી ચીકન છાપનારને તાંહાંથી વેચાતી મલશે ઘેર ના૦ **૨૦**

રમુજી નવી ગરબાવલી

જેમાં માહારાણીનો તરીજો પુતર ડયુક આફ કોનાટની મુંબઇમાં થયલી પધરામણીનો ગરબો, શેઠ નશરવાનજી રતનજી તાતાએ વાંદરામાં નવી અગીઆરી બંધાવી તેનો ગરબો, શવરાતે શુરજ ઉગશે—ને જાહાંગીરશાહ વર આવી પુગશેનું રમુજી ગીત ઇતયાદીએમાં બધા મલી નવ ગરબા છે. કીમત આઠ આના. પોશતેજ એક આનો

પારસી સ્ત્રી રમુજી નવા ગરબા.

જેમાં એશકી બાનું તથા એશકી ધણીનો ગરબો, ખરા શુધરેઆતે પારસી જુવાનીઆનો ગરબો, એક પીલાની એકવીશ બડાઇનો ગરબો, વશતીની ગંતરીનો ગરબો. ઇતયાદીએમાં બધા મેલી જુદા જુદા નવ ગરબા છે. કીમત છ આના. પો૦ ૧ આનો

છાપગર ગરબાવલી અંક બીજો.

જેમાં સલકની દીકરીનું જરા કોહું તો જુઓ તેનો રમુજી ગરબો તથા જંમશેદ જુઆકનો ગરબો. કીમત પાંચ આના પોશતેજ એક આનો

લારડ રીપનના ગરબાની ચોપડી.

જેમાં લારડ રીપન વેલાતથી આઓ તથા હીંનદુસથાનમે શું શું કામો કીધા અને પાછો વેલાત જતી વખતે મુંબઇમાં થયલી ધામધુમ તથા રોશની વગેરેનો જુદા જુદા (૫ રાગમાં જોરેલો ગરબો. કીમત તરણ આના. પોશતેજ અરધો આનો.

કલીઆનીના નવા દખમાના ગરબાની ચોપડી.

જેમાં મરહુંમ શેઠ નવરોજી બાલાભાઇએ કલીઆણીમાં નવું દખમું બંધાવેયુ તેનો ગરબો. કોઇ કુરાઇની રમુજી ગરબી તથા કોઇ શાહા બબરચીનો ગરબો. એમાં તરણ ગરબાછે. કીમત ચાર આના. પોશતેજ અરધો આનો.

ઠેકાણું—મુંબઈ ખેતવારી અગીઆરી મોહોલામાં શોરાબજી હોરમશજી ચીકન છાપનારને તાંહાંથી વેચાતી મલશે. તથા રામવાડી શેઠ શેહેરીઆરજી હોરમશજી માશતરની દુકાને મલશે.

વૈદક વિચાર યાને શરીર રક્ષણ

શરીરને લગતા સાધારણ રોગોના ઉપાયો.

૧. **ગોવરૂ**—ગોવરૂ બચામાં તરત લાગું પડેછે. ભરજુવાની પછી એ રોગ જલદીથી લાગું પડી શકતો નથી. તોયપણ માણસની જીંદગીમાં એક વખત પણ આવયા વગર રેહેતો નથી. **નીશાની** એછે કે—ગોવરાની છાંટ દેખાયા આગમજ પેહેલા તાપ આવે છે, આંખો લાલ થઇ આવે છે, સરકમ અને જરા થાસો થાયછે એ પરમાણે તરણ દાહાડા લગી રેહેછે. ચોઠે દાહાડે ઘણું કરીને સાહાંજરે મોહોડા અને ગલા ઉપર લાલ છાંટ જાણે મછરના ડંખથી થઇ હોય તેવી જણાય છે. બીજે દાહાડે સહવારના પોહોરમાં સારૂ આંગ છાંટથી ભરાઇ ગયલું દેખાયછે. એ વખતે તાપનું જોર જરા નરમ પડેછે, કોઇ વેલા તાપનું જોર વધેછે. એ પરમાણે તરણ દીવસ લગી આંગ છાંટથી ભરાયા કરેછે, અને જોસ ઉપર આવેછે. પેહેલાં છાંટ છુટી છુટી હોય છે, પછી સાથે મલીને અરધા ચાનની મીશાલે પુશકલ ચકડા નજરે આવેછે. તાપ આવીઆ પછી સાતમે દાહાડે અથવા છાંટ દેખાઆ પછી તરીજે દાહાડે એ છાંટનું જોર નરમ પડવા માંડે છે. લાલાસ કમતર થાયછે અને છલતાં થવા માંદેછે. એ તરણ દાહાડામાં છલતાં નીકલી જઇ આંગ અસલની મીશાલે સાપ માલમ પડે છે.
ઉપાય :—જેવું માલમ પડેકે ગોવરાનો મરજ લાગું પડયો એટલે મોહતી સંભાલ રાખવીકે બદન ઉપર થંડો પવન લાગે નહી ;

એટલા માટે ઓરડો સેહેજ ગરમ રેહે એવી મેનીજ કરવી, પણ કદી બારી બારણા બંધ કરી એમ કરવું નહી; બીછાણા આગલની બારીઓ બંધ રાખવી અને ઓરડામાં પવણ ફરતો રેહે એ પરમાંણે બંદોબશત કરવો. આંખ ઉપર ઉજાસ ઘણો પડવા દેવો નહી; એટલા માટે બારી બારણા ઉપર જીણી "કરતેન" રાખવી પાણી તોસટ કરીને પાવું, ઘણું થંડુ પાણી પાવુ નહી. ખોરાકમાં કાંજી, દુધ સવાયે બીજુ કાઇ પણ આપવું નહી. એ રોગમાં ઘણી વેલા પેટ આવેછે એટલા માટે કદીપણ કોઈ જાતનો જોલાબ આપવો નહી. જો પેટ કબજ હોયતો હલકો "રેાઇબારબ" નો જોલાબ આપવો. ગરદન અને છાતી ફલાનેલથી ઢાંકેલી રાખવી. જો છાંટ લાલ હોવાને બદલે કારી માલમ પડે અથવા લાલ દેખાઇ ને તેનો રંગ કાલાસ ઉપર આવતો જાયતો તે ઘણું ધાસતી ભરેલુ છે; અથવા ગોવરાની છાંટ જો બરાબર બાહાર નીકલી આવતી નથી અથવા જો આવીને બેસી જાયછે અથવા નાબુદ થઈ જાય છે તો તે પણ ઘણું ધાસતી ભરેલુ છે. એ રોગમાં હાંસો ઘણો ધાસ્તી ભરેલો છે અને તેને માટે ડાકતરની દવા કરવાને એક પલવાર પણ ચુકવું નહી. આપણા લોકો એમ વીચારે છે કે ગોવરામાં ડાકતરની કાઇ અગટ નથી તો તે વીચાર જેવો ભુલ ભરેલો બીજો કોઇ નથી. ગોવરૂ તદન સાજુ થવા પછી પણ બચાંને નભરશ રાખવુ નહી, પણ ઓછામાં ઓછી એક મહીના શુધી શંભાલ રાખવી અને જેમ બને તેમ તેને શરદીથી દુર રાખવું તથા ઉઘાડે પગે રાખવુ નહી, પણ પગમાં મોજા રાખવા તથા ગરમ કપડા હમેશ દીલમાં પેહેરેલા રાખવાં.

૨. બચાંને નાલ ખરી પડવા પછી ડુંટીમાં થતુ ચાંદુ—

એનો ઉપાય:—પેટ શાફ આવે એવી દવાઓ આપવી તથા તેને ધોઇને સાફ્ત મલમની પતી હમેશા લગાડવી.

૩. બચાંના દુતાનુ બાહાર નીકલવું—એનો ઉપાય:- "શપીરીટ આવ કેમ્ફર" ને થોડી દુકરની ચરબી શાથે મેલવી ારે ઘડીએ દુતાપર ચોપડવી. બીજો ઈલાજ—લીંટનો કટકો અથવા જીણા લુગડાનો ચોવડો કટકો મુકી તેનીઉપર એક પઇસાના ઘેરાવા જેટલો બાતલીના બુચનો ગોલ કટકો લેઇ તેની ઉપર મુકવો અને પછી તે ઉપર "ઇસટીકીંગ પલાસતર" (ગમપલાસ) ની પટીઓ ચોંટાડવી અને તે કટકો તે પટીઓથી રાત દાહાડો દુતા ઉપર રાખવો જેથી દુતો થોડા દાહાડામાં બેશી જશે.

૪. લુંનો ઈલાજ-લું એટલે સુરજના સીધા તાપની માણસ ઉપર અસર. લું કાંઈ સઘલા લોકોને લાગતી નથી. મજુર લોકો સારો દીવસ તડકામાં કામ કરેછે પણ તેવોને તાપ ખમવાની એટલીતો ટેવ પડી ગઈ છે કે તેઓને કાઇ પણ નુકશાન થતું નથી. જેને સુરજનો તાપ ખમવાની ટેવ નહી હોતી તેઓને જરાપણ જોરાવર તડકામાં ફરીઆથી અથવા જંગલોમાં તડકે ઉઘાડા ફરવાથી ભેજાને ગરમી લાગીને લોહીનો જોસ થાય છે અને લોહી ચહડેછે અને તેથી ખરાબ અસર થાય છે. જે લોકો લોહીઆર હોય છે અથવા તેથી ઉલતું જેની નબલી હાલત હોયછે તેઓને લું જલદી લાગું પડેછે. તેમજ ગનો દારૂ પીનારને પણ લું જલદી લાગું પડેછે. હરએક જાતની તાપમાં જો સુરજના તડકામાં ફરેતો લું લાગ્યા વગર રેહેતી નથી. પણ લું વારે ઘડીએ સુરજના તડકામાં ફરીઆ વગર પણ લાગે છે એમ નહી શમજવું કે લું લાગવાને માટે સુરજનો તાપ લાગવો જરૂરછે. ઘણીવાર તડકામાં ફરીઆ વગર ઘરમાં બેઠેલાને લું લાગેછે. જયારે હવા ઘણી ગરમ

હોયછે, અને થમ હોયછે તયારે તે ઘરમાં પણ અવગુણ કરે છે. જેને લુ લાગી હોય અને બેસુધી થઇ હોય તેના લુગડાં જયાંથી તંગ હોય તે ઢીલા કરવા. તેના માથા ઉપર ઉંચેથી થંડુ પાંણી નામીઆથી ઘણો ફાએદો થાયછે, બદન ઉપર થંડુ પાણી છાંટવુ અને ચેહેરા ઉપર પંખાએ કરી થંડો પવણ નખાવવો "સમેલીંગ સાલક્ષ" ની સીસી સુધાડવી. માથા ઉપર બરફ ફેરવવું પણ જો બેસુધી ઘણી હોયતો તરત ડાકટરની સલાહ લેવી.
શુચના—જે લોકોને તડકે જવું પડેછે તેઓએ છતરી વગર કદી જવુ નહી. તે શીવાએ કપડા સફેદ રંગના એટલુંજ નહી પણ તેઓ હલકાં અને ઢીલાં હોવા જોઇએ તેઓએ માથાની પાગડીની અંદર તોપી ભીજવીને પેહેરવી, અથવા તોપીની અંદર કોબીજનુ અથવા સલગમનું તાજુ પાતરૂ મુકીને પેહેરવી. જો ઘરમાં હોયતો જેમ બને તેમ થંડક કરવી. અને પવંનનો આવજાવ અછી રીતે રાખવો હર એક જાતનાં દારૂથી દુર રેહેવુ. થંડાં પાણીએ નાહાવુ અને માથાં ઉપર થંડુ પાણી દાહડામાં બે તરણ વખત નામવું. થંડુ પાણી વારે ગડીએ પીવું. જો તડકાંમાં ફરવાથી જીવ ગભરાયતો તરત કોઇ છાયડાવાલી જગોએ બેશવું, તથા મોડાપર પાણીના ફતકા મારવા,

૫. આંજણીનો ઈલાજ—સઉથી સેહેલ ઉપાય આંજની ઉપર ગરમ પાણીએ ફલાનેલનો સેક કરવો અથવા આંજની ઉપર જરા સીંદુરનો મલમ લગાડવો.

૬. ઉંઘમાં બચાંનુ ચીસ પાડી ઉથવું અથવા બીહી ઉથવું.—ઘણી વેલા નાહાના બચા ઉંગમાં પડીયા પછી એકાએક બીહી ઉથેછે અને જોરથી બુમ અને ચીચીઆરી પાડીને તરેહવાર ધાસતીના ચીનહો દેખાડે છે એના કારણો ઘણાછે :—

૧ લુતો—બચાને રમાડતાં બીવડાવાથી, ૨ જુ—આયાઓ અને બચા ને રમાડનાર માણસેા "બાહુની" અને બીહામના દેખાવની ધાસતી આપીઆથી, ૩ જુ-બચું એકલું સુવાથી, ૪ થુ—પેટમાં ભાર થવાથી અને ઝાડો કબજ રેહેવાથી, ૫મું—દાંત ફુતતી વેલા અવાલુ સુજી આવવાથી. ૬ થું—પેટમાં કરમનું જોર થવાથી. આ રેાગનેા ઉપાય દરએક મા બાપે જાણવેા જોઇએ. જો બચું ઉંઘમાં બીહી ઉઠેતેા તેને તે માટે ધમકાવવું અથવા મારવું નહી, કેમકે એમાં તેનેા કસેા અખતીઆર અથવા વાંક નથી. તેને ધમકાવવાને ઠેકાણે ધીરજથી પતાવવુ, તેનું નામ દેઈ બેાલાવવું, હીમત આપવી, તેને હાથમાં લેઇ રમાડવું અને તેના મનની સઘલી ધાસતીઓ દુર કરવી. કદાપી આયા અથવા ચાકર બચાંને બીવડાવતા હેાય તેા તેઓના હાથમાં બચાંને આપવા નહી. ખાવા પીવામાં અંદાજે તથા ચેાકસી રાખવી. ન પચે એવી ભારી ચીજ બચામે ખવરાવવી નહી. ઝાડો કબજ હેાય અને પેટ ચઢેલું રહેતેા હલકેા જોલાબ આપવેા. બચાને કરમ થાયછે એવું માલમ પડેતેા કરમની દવા આપવી. કદાપી બચાના દાંત ફુતતાં હેાય અને તેના દરદથી બચું ઉંઘમાં બીહી ઉઠેતેા દાંત ફુતવાનું જોર નરમ પાડવાના ઉપાયેા કરવા. એવી વેલા ડાકતર તેના દાંતના પારા ચીરેછે પણ કેટલીક વખત ભેજાની ખરાબ અસરથી પણ એમ બનેછે તેથી ડાકતરની એવી વેલા શલાહ લેવી.

૭. માથાંની ઉંદરી—આ રેાગમાં પેહેલાં માથાં ઉપર ટાંચણીના માથા જેટલા સખત અને પીલા રંગના પેાપડા થાયછે. એ રેાગ ફેલાએછે તેયારે એ નાહાના પેાપડા વધતા જાયછે. અને એક બીજાની સાથે મલીને મધમાખના પુડા જેવેા મેાહેાતેા પેાપડેા થાય છે. કેાઇ વેલા આખું માથું એનાથી ઢંકાઇ જાયછે એ પેાપડાનેા

રંગ ગંધકના જેવો પીલો હોયછે; તે સખત અને સુકો હોય છે અને માથાં ઉપરથી ઉખેડીએતો ખોરા જેવો પોપડો છુતો પડેછે. એ રોગની શરૂઆતથી બાલ ખરવા માંડે છે અને જેમ પોપડા વધતા જાયછે તેમ બાલ નીકલતાં જાયછે. કોઈ વખતે કીડ અથવા વવ એટલી લાગેછે કે આજારી પોતાના નખથી માથાંની ચામડી કોટરેછે અને વખતે એટલું ઘવડેછેકે ચામડી ફાતીને તેમાંથી લોહી નીકલે તથા તે ઠેકાણે ચાંદા પડે. આ રોગ હરેક ઉમરે થાય છે પણ ૩ થી ૧૨ વરશના બચાઓમાં તે વધારે જણાયછે. માથા ઉપર ઉંદરી થાયકે બાલ કાતરી નખાવવા અથવા બોરાવી નાખવા પછી અલસીની પોલટીશ ઉંદરી ઉપર બાંધવી. એ પોલટીસ ઘણા કલાક સુધી બાંધી રાખવી અને દીવસમાં બે તરણ વખત બદલવી, જેથી ઉદરીના સઘલા પોપડા નરમ પડે. અથવા સાલીડનુ ઈયા બીજુ તેલ માથાં ઉપર ખુબ લગાડી પોપડાને અલગા કરવા અને બધા નીકલી જાય કે પછી લગાડવાની દવા શરૂ કરવી પોપડા માથાં ઉપર હોય ને દવા લગાડવાની શરૂ કીધીતો તે ા અશર જે ભાગમાં રોગના મુલ હોયછે તાંહાં વેર પોંહોંચતી નથી. પછી "કારબોનેટ આપ પોટાસ" ૧ દરામ લેઇ તેને એક પેંટ પાણીમાં પીગલાવી તે પાણીથી માથાને ધોવું અને તે ઉપર હલકે હાથે બરશ ફેરવવો અથવા નરમ લુગડાથી ઘસવું પછી હેઠલ લખેલી ચીજોને મેલવી તેનો મલમ સારીપેઠે ઉંદરી ઉપર લગાડવો.

"કારબોનેટ આવ પોતાસ"... ...	૧ દરામ
"લારડ" અથવા સાલીડનું તેલ ...	૧ આઉસ.
"ગલીશરીન"...	૧ દરામ

ઉપલી ચીજોને મેલવી તેનો મલમ દીવસમાં બે વખત લગાડવો. બે તરણ દીવસ લગાડીયા પછે સઘલા પોપડા પોચા થઇ

નીકલી જશે. તયારબાદ હેઠલ લખેલી ચીજોને મેલવી તેનેા મલમ દીવસમાં બે વખત લગાડવેા. "આયેાડાઇડ આવ લેડ" અરધેા આંઉસ, સફેદ મલમ અથવા સાલીડનુ તેલ ૧ આંઉસ. આ મલમ બે તરણ અઠવાડીયા શુધી જારી લગાડવેા અને દરરેાજ માથાને "પીટરેાલીઅમ સેાપ" લગાડી પાણીથી ધેાવુ. એલાજ કરવાથી માથું સારૂ થાય ને ઉંદરી શારી થયલી લાગે તેા પણ ઉપાય જારી રાખવેા, કેમકે બંધ કીધા પછી રેાગ પાછેા ઉભરી આવેછે.

૮. **શરકમનેા ઈલાજ**—સરકમ સેહેજ તેમ જોરાવર હેાયછે જયારે સરકમ સેહેજ હેાયછે તયારે પેહેલાં અંગમાં થંડી વાગી આવેછે, સુસતી લાગેછે અને માથું ભારી થાયછે. થેાડા વખતમાં નાખ સુકાયછે, બંધ થાયછે અને પુશકલ છીંક આવેછે. એ પછી થેાડા અથવા વધારે વખત રહીને નાંખ અને આંખ ગલવા માંડે છે નાખમાંથી ખારૂં નીટરૂ પાણી ઝરેછે અને તે એટલું તેા તીલખછે કે નાખને લાલ કરી નાખે છે. જો એનેા ઉપાય નહી કરે તેા તે છાતીમાં ઉતરે છે અને ઉધરસ તેમજ છાતીમાંના બીજા દરદેા પેદા થાયછે અને પછી તે ધાસતી ભરેલેા છે. ખાવા પીવામાં પહરેજી રાખવાની આ રેાગમાં જરૂર છે. ગરમ કાંજી, ગરમ દુધ, ગરમ ચાહે પીધાથી ગલું શેકાય છે. તથા સરકમનુ જોર નરમ પડેછે. દારૂ ધણું કરીને સરકમ ઉપર માફક આવતેા નથી માટે તે પીવેા નહી. સરકમવાલા આદમીએ થંદી ખાવી નહી અને ધણેા થંડેા પવન આંગ ઉપર લેવેા નહી. ગરમ બદીઆન પેહેડવાથી તેમજ ગલાની આસપાસ ફલાનેલ અથવા ગરમ ઉન નેા પતેા બાંધીઆથી સરકમનું જોર જલદી નરમ પડેછે. પાઅ કલાક અથવા વીશ મીનીટ ગરમ પાણીમાં પગ બેારવા અથવ

દર રાતરે ઉના પાનીથી બેઉ પગ ઝારવા. પછે તરત કપડાથી લુછી નાખી ઓઢીને સુવું. જયારે સરકમનું જોર વધારે હોય અને આખું અંગ દુખેતો દુધને ઉકાલી તેનો બાફ લીધાથી પણ ફાયદો થાય છે, પણ બાફ લીધા પછી તરત પવન આંગ ઉપર લેવો નહી. જયારે સરકમ ઘણો ગલતો હોય તે વખતે પાણી અથવા પણીનો ખોરાક ઘણોજ થોડો લેવો. ઘણું પાણી લીધાથી નાક વધારે ગલેછે. એમ કેહેછે, કે જો કોઇ મજબુત વીચાર કરીને ૨૪) કલાક લગી કાઈ પણ પાણી અથવા પાણીનો ખોરાક લે નહી તો તરત સરકમ મટી જાયછે. ગરમ પાણીનો બાફ પણ એક સારો ઉપાયછે. તેથી ચીકટ અને તીખલ બલગમ છુટો પડીને નરમ થાયછે; પણ સંભાલ રાખવી કે બાફ લેઇને હવામાં બેસવું નહી. જો સુકો ઠાંસો ઘણો ન્કાએર કરેતો મોહોડામાં જેઠીમધના સીરાની લાકડી ચુશીઆ કરવી તેથી ઘણો ફાયદો થાયછે.

૯. નસકોરી ફુતી હોય તેનો ઈલાજ—લોહીઆર માણસને નસકોરી ફુતેતો ફીકર નથી, ખુદરત વધારાનુ લોહી કાહાડી નાખે છે ને પછી એની મેલે બંધ થાય છે. પણ નબલા માણસને નાક માંથી લોહી નીકલેતો થંડામાં થંડુ પાણી તે માણસની બોચી ઉપર તથા માથાપર રેડવું, નાકપર તથા માથાપર "આઈસ" (બરફ) લગાડવું અથવા ખેતર મધેની કાલી માટી (મટોડી) ને પાણીમાં ભીંજવી અથવા તે નહી મલી આવેતો ધરુના કાંકરા માટીના લેઇ તેને પાણીમાં ભીજવી તાલવાપર મુકાવે અને થોડી સુંઘાડેતો તેથી નસકોરીનું લોહી તરત બંધ થઇ જશે. જો એથી પણ લોહી બંધ નહી થાયતો ડાકતરની તરત સલાહ લેવી,

૧૦ વાલો અથવા નારૂનો ઈલાજ—અરીઠા પાસેર વાટીને

બારીક કરવા અને તેની ગોલી કરી મુકવી. પછી તે ગોલી પાણી માં વાટીને વારાના છાગરા ઉપર લગાડવી અને તેની ઉપર પાણ બાંધવું એટલે વારાનું ગુછ્છ ખેંચી કાહાડશે અથવા બાલી નાખશે. બીજો ઇલાજ રતનજોતનું દુધ કાહાડીને વાલાને ચોપડે ને ઉપર પાણ બાંધે. અથવા ઈસબગુલના બી ગોલાબમા કે દુધમાં મેલવી વાટી ને ચોપડવું અથવા વાલાને આસતે આસતે ખેંચીને બાહાર કાહાડતા જવુ તથા તેની આસ પાસની જગા ઉપર જરા જરા ઘી લગાડતાં જવું. પણ ખેચતી વખતે તે તુટી જાય નહી તેની સંભાલ રાખવી.

૧૧. ગરમીના દીવસો ઉપર ચેહેરા ઉપર થતા ખીલનો ઈલાજ.—ગરમીના દીવસો ઉપર ચેહેરા ઉપર ખીલ નીકલવા માંડેછે તે થંદી રૂટમાં નીકલી જાયછે તેનું કારણ ગરમીછે અને તેને મટાડવાને માટે થંડુ પાણી અથવા બરફ અથવા કોલાંગવાતર અથવા લવંડર પાણી સાથે ભેલીને લગાડવુ.

૧૨. મસાનો ઈલાજ—સંચોરો (પાપડીઓ ખારો આતસ ઉપર મુકી ફુલાવી સફેદ થાય તયારે બાહાર કાહાડવો) અને એ સંચોરાની વજણ બરાબર કલી ચુણો લેવો. એ બેઉને એકઠુ કરી તેને તરીજે હીસે કાંદો લેઈ સરવેને ખલ કરી મસા ઉપર મુકવું બીજો ઇલાજ—નીમકને કુવાના પાણીમાં મેલવી એ પાણી દર રોજ મસા ઉપર લગાડવુ. તરીજો ઇલાજ---ઘણોજ જલદ (સ્રાંગ) સરકો મસા ઉપર દર રોજ શહવારના લગાડવો. ચોડો ઇલાજ---મસા જીણા, કઠણ, શુકા હોયતો કાપી કાહાડી ઉપર “ કાસતીક ” લગાડવું અથવાતેજો લોહીવાલા મસા હોયતો જીણી રેશમની દોરીથી તાણીને મસાને વચમાંથી બાંધવો અને એ પરમાણે દર શહવારના તે ગાંઠને ખેચીને વધારે તંગ કરતા

જવું એટલે એક બે દીવશમાં મસો ખરી પડશે, પછે તેની ઉપર "કાસતીક" લગાડવું. પાંચમો ઇલાજ---"ટીંકચર આવ મીયુરેટ આફ આઇરન" દર રાતના મસાપર લગાડવું. શુચણા--જો મશા પગના સાંધા ઉપર અથવા હોઠ ઉપર અથવા આંખના પોપચા ઉપર અને એવાજ બીજે ઠેકાણે થયા હોયતો ડાકતરની સલાહ વગર તેને કાપવા અથવા "કાસતીક" લગાડવું નહી.

૧૩. બેહોસી અથવા બેશુધીનો ઈલાજ—બે સુધીનો ઉપાય તરત કરવાની જરૂરછે. માટે દરએક જણને તેની સહમજ હોવી જોઇએ. જો ડાકટર તરત નહી મલી આવેતો આટલું તો કરી શકે કે બેસુધીમાં વધારો થાય નહી. બેસુધ માણસને કદી પણ ઉભો કરવો અથવા બેશાડવો નહી, અથવા જો બેઠો કીધો હોયતો તેને વગર ઢીલ રાખવે શુવાડી દેવું. એ પછી બેસુધ માણસ આગલ જે (માણસોની) ગરદી હોય તે દુર કરવી. જો ભીરમાં પડેલો હોયતો તરત સુતેલોને સુતેલોજ ઉંચકીને ખોલ્લી હવામાં લેઇ જવો. તેના ચેહેરા ઉપર પંખા વડે પવન નાંખવો, અને ચેહેરા ઉપર, છાતી ઉપર, અને બદન ઉપર થંડું પાણી જરા જોરથી છાંટવું અને ફરીથી પંખો નાખવો. કોલનવાતર, લવંડર ઇતયાદી ખુશબો પણ છાંટવી. તરત પીછ બાલીને તેનો ધુમાડો નાખ આગલ આપવો અથવા કાંદો ભાંજીને નાખ આગલ સુંગાડવો. પણ સઉથી સરસ એ છે કે "સમેલીંગ શાલટ" (હુશીઆરી લાવવાની) સીસી સુંઘાડવી ; એટલા માટે એ દરએક ઘરમાં એ દવાની સીસી રાખવી જરૂર છે, કાયકે તે ઘણી વેલા જાણુ જાતો બચાવેછે. જો દવા ગલી શકે તો એક ચમચી બરાંદી જરા પાણીમાં નાખી પાવું અને દર પાંચ મીનીટે આપતા જવું. જો એટલામાં હુશીઆર થાય નહીતો હાત, પગ અને પેટને ઘણો

વાર લગી મસલીઆ કરવું એક મોહોતું રાઈનું પલાસતર બના વીને છાતીની ડાબી બાજુ ઉપર જાંહાં દીલની જગા આવી છે તાંહાં માંરવું પગના ટંટા ઉપર પણ રાઇ મારવી. બીજુ—જે લોહી જતાં જતા બે સુધી થઇ હોયતો બેસુધી થવાથીજ લોહી બંધ થઇ જાયછે. એવી વેલા થોડો વાર સુવાડી રાખીયાથી અને થોડુ પાણી છાંટવાથી હુશીઆરી આવી જાયછે. સંભાલ એટલીજ રાખવીકે તેને ઉઠવા દેવો નહી.

૧૪ **ઝાડાની કબજીઅતનો ઈલાજ.**—જેનો કોઠો હમેશા કબજ રેહેતો હોય તેને માટે જોલાબ એ છે કે હમેશા પગે ચાલી ને સારી પેઠે ફરવું, કસરત કરવી અને ખુલી હવા ખાવી. મરદ કરતાં ઓરતને વધારે કબજીઆત રેહેછે, તેનું એક કારણ એછે કે ઓરતો પુરતી ફરવા હરવાની અને બીજી કસરત ઘણી થોડી લેએછે આખો દાહાડો બેસીને કાહડવાથી કબજીઆત વધેછે, એનો બીજો ઉપાય એ છેકે જરા પણ જાહાડાની હાજત થાયતો તેને ખાંચવી નહી પણ તરત જાહાડે જવું, પછી તે હાજત ગમે તેવી થોડી હોય તો પણ બરાબર વખતસર જવાનું જારી રાખી આથી જાહાડો ઉતરવાની આદત પડેછે. અથવા ઘઉંના થુલાનુ બનાવેલું પાંઉ (જેને બુરૂન પાંઉ કહેછે તે) અથવા થુલાની રોટલી ખાવાની ટેવ રાખી હોયતો તેથીપણ પેટની કબજીઅત થતી નથી. અથવા એક ચમચી નીમખ ને તમદેલમાં નાખી તેમાં થંડું પાણી રેડી નીમખ પીગલે એટલે પીઈ જવું, એમ પંદર વીસ દીવસ કીધુ હોયતો એથી પણ ફાયદો થાયછે તથા ખોરાકમા કેટલીએક જાતની તરકારી લેવાની જરૂરછે; તેથી માંદો નરમ રહેછે કબજીઅતને લીધે વારે ઘડીએ જોલાબ લેવાની ટેવ પાડવી નહી—કોઠો વારે ઘડીએ જોલાબ લેતા હથીલો થઇ જાયછે અને તે

મટાંડવાને માટે જોલાબ લીધાથી ઉલતી નુકશાની થાયછે.

૧૫ કોડનો ઈલાજ—સોજુ સુખડનું તેલ લેઇ તેમા કપુરનો નાનો કકડો નાખા સારી પેઠે મેલવીને કોડવાલી જગોએ મસલીને પચાવવું. બાજીરીત—થોડા ધુપરાની અંદર જરા કપુર નાખીં મેલવીને એકરસ કરવું અને જાંહાં કોડ થઇ હોય તયાં ચોપડવું અને એક બે કલાક પછી ગરમ પાણી અને સાબુથી ધોઇ નાખવું. પણ સઉથી સરસ રીત એ છેકે કોડવાલા ભાગ ઉપર ગંધકનો મલમ ખુબ ચોલીને લગાડવો અને બીજે દાહાડે ગરમ પાણી અને સાબુથી ચોલીને ધોહી નાખવું. એ પરમાણે કોડ મટે તયાંસુધી કરીઆ કરવું.

૧૬ ખુજલીનો ઈલાજ—હાથના આંગલાના કાપા વચે ખસ અથવા ખુજલી થાયછે, જેથી જીણી જીણી ફુલીઓ થાયછે. એની ઉપર ગંધકનો મલમ બનાવી લગાડવો:—ગંધકના ફુલ ૧ આંઉસ, "લારડ" અથવા ધોયલું ઘી અથવા માખણ ૧ આંઉસ. એ બંનેને સારી પેઠે મેલવો ખુજલી અથવા ખસ ઉપર લગાડવો પેહેલા ખુજલીની ફુલીઓને સારીપેઠે સાબુ તથા ગરમ પાણીથી ધોઇ અને આખી ફુલી હોયતો તેને ફોડી નાખવી પછી કપરાથી લુછી સાફ કરવુ રાતરે સુતી વેલા એ મલમ સારીપેઠે હલુથી પચાવીને લગાડવો કેમકે ખસમાં જીણા જાનવરના ઇંડાં ફુલીની અંદર છેક હેઠલ હોયછે તાંહાંસુધી જો મલમ બરાબર પચેનહીતો તે મોહોતા થાયછે અને ખસ અથવા ખુજલી શારી યતી નથી મલમ લગાડી રાત રેહેવા દેઇ સહવારના ઉના પાણીથી ધોઇ સાફ કરવુ. એવીરીતે તરણ ચાર દીવસ લગાડવાથી ખુજલી સારી થાયછે. જો કીડ ઘણી લાગતી હોયતો સુખડનુ તેલ ૧ તોલો તથા કપુર ૧ તોલો વાતીને મેલવવું અને

તેમાં લીંબુનો રશ જરા નાખી મેલવીને ચોપડવું. ખસ અથવા શરીરની ખુજલીના ધણીને સફાઈ રાખવી ઘણી જરૂરછે, તથા લુગડા શાફ પેહેરવા.

૧૭—જેહેર અથવા સોમલનો ઉપાય—જેહેરને સોમલ કરીનેબી કહેછે. જેવું માલમ પડયુકે સોમલ ખાધામાં આવેલોછે તો તરત ડાકતરની મદદ લેવી જરૂરછે, અને જો તરત ડાકતર મલી નહી આવેતો ડાકતર આવેતેની અગાઉ “ સલફેટ આવ ઝીક ૨૦ ગરેન લેઈ ગરમ પાણીમાં મેલવીને પાઇદેવું અને ઉપર પુશકલ ગરમ પાણી પાવુ. જો એ દવા નહી હોયતો એક બે ચમચી દરેલી રાઇ ગરમ પાણીમાં મેલવી દેઈ પાઇ દેવું જો તેપણ નહી હોય તો પછી એક ચમચો ભરી નીમક (મીઠુ) તેને એક તંમબલર ભરી ને ગરમ પાણીમાં મેલવીને સઘલુ' પાઇ દેવું તેથી ખોલાસથી વામીટ થશે, જો પુરતું વામીટ થયું નહી હોયતો તે ઉપર ગરમ પાણી તમબલર ભરીને દશ મીનીટે અથવા પાઆ કલાકે પાતા જવું. તે પછી તરત દુધ મંગાવવુ અને જેટલુ' પીવાએ તેટલું પાવું અને વામીટને ઉતેજણ કરવું. એ પછી ડાકતરની મદદની વધારે અગટછે માટે તરત ડાકતરને બોલાવવો જરૂરછે.

૧૮ અફીણનુ ઝેર—જેવું માલમ પડયુકે અફીણ લીધા માં આવયુછે એટલે તેજ વખત ડાકતરને તરત બોલાવવો. અને જો ડાકતર તરત નહી મલી આવેતો તરત ૨૦ ગરેન “ સલફેટ આફ ઝીક ” ગરમ પાણીમાં ભેલીને તે પાવુ. જો તે હાજર નહી હોયતો એક ચમચો દરેલી રાઇ ગરમ પાણીમાં મેલવી પાઈદેવી, અને તેપછી ગરમ પાણીપુશકળ આપતાં જવુ અને એક પીછ મોડામાં ઘાલીને વામીટ (ઉલતી) કરાવવું એ પછી જલદ કાફી બનાવીને દર પાઆ અરધે કલાકે આપત

જવુ અને કદીપણ દરદીને સુવા દેવું નહી. અફીણના જેહેરનેા સઉથી અકશીર ઉપાય એ છે કે જેમ બને તેમ દરદીને જાગરૂટ રાખવું. જાગરૂટ રાખીઆથી અફીણની અસર લાગુ પડતી નથી, તેટલા વખતમાં અફીણ શરીરમાહેથી તરહેવાર રશતે બાહેર નીકલી જાયછે અને પછી કાઇ ફીકર રહેતી નથી. જો દરદીને ઉધાવા દીધેા તેા જેહેરની અસર જડકથી લાગેછે અને પછી કાંઇપણ ઉપાય હાથમાં રેહેતેા નથી. ઘણી વેલા દરદીને જાગરૂટ રાખવાની ઘણી મુશકેલી પડેછે; જરા જરાવારમાં ગેનમાં આવી જાયછે અને ઘણી મેહેન તે જાગરૂટ રેહેછે દરદીને જાગરૂટ રાખવા માંટે ઘણા ઉપાયેા કામે લગાડવામાં આવેછે. માથા ઉપર, છાતી અને બરડા ઉપર થંડું પાણી ઉચેથી નામવું અથવા જોરથી છાંટવું. પછી બે જોરાવર માણસેાએ બગલમાં તેના હાથ પકડીને ઓરડામાં ચલાવયા કરવું અને ચાલતી વખતે જરા પણ ઉધાવાની ઝોંક આવેતેા થંડુ પાણી મેાહેડા ઉપર છાંટવું. જોચાલવાને શકતીવાન નહી હેાય અથવા ચાલતાં થાકી ગએા હેાયતેા એક ખુરસી ઉપર બેસાડીને એક તુવાલનેા નરમ કેારડેા બના વીને તેને થંડા પાણીમાં ભીજવીને તેના હાથની હથેલી અને પગના તલીઆ ઉપર મારીઆ કરવું અથવા ઉધાવા જાય એટલે તેનું આંગ ખુબ હીલવયા કરવું. એ સઘલાની મતલબ એટલીજછેકે તેને જાગરૂટ રાખવેા. જોસુવા દીધેાતેા ઉધમાથી ફરીઉથવેા મુશ કેલછે. જો એ ઉપાયેાથી જાગરૂટ નહી થઇ સકેતેા વીજલીના સાંચા વટે વીજલી જોરબંદ લગાડવી. પણ એવી વખતે હુશીઆર ડાકતરની તરત મદદલેવી વધારે જરૂરછે.

૧૯ સાતપરાનેા ઈલાજ----એરંડીઆના વાસણમાં નીચે જે મેલ થરી રેહેછે અને જેને આપણા લેાકેા દીવેલનેા થશે એ

નામથી ઓલખેછે, તે થોડો લેઇ તેને સેહેજ ગરમકરી તે સાતપ
રા ઉપર બાંધીઆ કરે.

૨૦ ખીલનો ઈલાજ—તંકનખાર ૧૫ ગરેન, લીંબુનો રસ ૧ આંઉસ, શાકર અરધો દરામ. તકંનખાર તથા શાકરને લીંબુના રશમાં નાખી એક કાચની સીસીંમાં ભરી રાખવું તથા તે સીસીને તેખાર પીગલે તેથી વારે ઘડીએ હીલવયા કરવી. પછે એ મેલવણી ખીલ ઉપર લગાડવી બીજો ઇલાજ—"મીયુરેટ આવ આમોનીયા" ૧ દરામ, જહરાનું પાણી ૧ પેંટ "લવંડર વાતર" ૨ દરામ. એ મેલવણી દાહાડામાં બે તરણ વાર વાડલા (ઈશપંજ) થી લગાડવી તરીજો ઈલાજ---સોજો "ઇશપીરીટ આવ વાઈન" ૧ આંઉસ, પાણી ૪ આંઉસ, "આરજ ફ્લાવર વાતર" અરધો આંઉસ, તે નહી હોયતો ૧ આંઉસ ગોલાબ," મીયુરીઆટીક આસીડ ડાઇલ્યુટ" ૧ ચમચી. એ સરવેને એક કાચના વાસણમાં મેલવી નાખવું અને મોહોડું ધોવા પછી લગાડવું. ચોથો ઇલાજ---મરઘીના ઈંડાંના કોટલા અથવા મરગીના હાડકા બાલીને તેને સરકામાં મેલવીને ચોપડેતો ખીલ મટે ને જો એથી ગુણ નહી થાયતો પછે દરાખના ઝાડનું લાકડું બાલીને તેની રાખ સરકામાં મેલવીને ચોપડે.

૨૧ જીણું જણાવર ગરાયું હોય તેનો ઈલાજ—પાણી અથવા કોઇબી પ્રવાહી ચીજ શાથે જો કોઇબી જાતનું જીણું જાનવર હોજરીમાં ગયું હોયતો તરત તે આદમીને ૧ અથવા ૧॥ ચમચી શોજો સરકો પાવો. આએ ઉપાયથી તરત તે જાણવર હોજરીમાં મરીજશે.

૨૨ લચકનો ઈલાજ—એક મોહોતો ચમચો મધ, તેટલુજ નીમખ અને એક ઇડાંની શફેદીને એકરશ કરી એક કલાક સુધી

ચરવા દેવું, અને પછી તેને દુખતા ભાગ ઉપર લગાડી મજબુત પાતો બાંધવો.

૨૩ અરાઈનો ઈલાજ—ગરમ રૂતુમાં ગરમીથી ચામડી ઉપર લોહી વધારે ધાઇ આવેછે, પસીનો પુશકલ પડેછે અને તે સાથે અરાઈ પેદા થાએછે. એ અરાઇનો ઉપાય ગરમીને નરમ પાડયા શીવાય બીજો કાઇ નથી. જેમ બને તેમ હલકું, ખોલ્લું અને ઝીણું કપડું પેહેડવું. પંખાથી થોડો પવણ આંગ ઉપર લેવો. કશરત ઘણી કરવી નહી, હલકા જોલાબથી પેટનો ખોલાસો રાખવો અને જેમ બને તેમ અરાઇને ગહવરીને છોલતા નહી કાહાડવા ગરમ ચાહે અથવા બીજો ખોરાક લેવો નહી.

૨૪ થાંનની બોટનો સુજી હોય તેનો ઈલાજ—જયારે બચું ઓરતને ધાવતું હોય તયારે કોઇ વેલાએ થાનની બોટની સુજેછે તેથી તેની ઉપર "આલીવ આઇલ" ચોપડવું અથવા બાવલનો ગુંદર પાણીમાં ઘોલીને તે ચોપડયા કરવો, પણ બચાંને ધવાડતી વખતે બોટનીને પાણીથી ધોહીને સાફ કરી પછે ધવાડવું.

૨૫ ઓરતના થાંનમો દુધ ભરાઆથી અથવા ગંથા આનાસબબથી થાંન ચહડી આવે તેનો ઈલાજ—તરત તે થાંનને ગરમ પાણીથી જાહારવું અને ગરમ પાણીનો શેક કરવો. તેથીબી નહી નરમ પડે ને તે ઓરતને બદંનમાં ગરમીનો ઉપદરવ માલુમ પડતો હોયતો હરેક જાતનો જલદ સરકો લેઇને તેમાં ગરમ પાણી ભેલી બકરા અથવા ઢોરના ફુકણા (ફુકો) માં ગરમ ગરમ ભરીને થાંન ઉપર બાંધવું બીજો ઇલાજ—કડવા વાલનો આટો લેઇને તેમાં ગાયનુ ગીઇ તથા સરકો નાખી મેલવી નરમ કરી જરા સુમરાયું કરી થાન ઉપર લગાડવું

૨૬ દુધથી ભરાઈને સુજી આવેલા થાનને પોચા કરવા નો ઈલાજ—કોઇ પાંચ છ મહીનાનાં મોટા તથા જોરાવર બાલકને તે સુજેલા થાંને ધવડાવવું, અથવા દુધ કાહાડવાની સીસી આવેછે જેને "બરેશત પમપ" (Breast pump) કહેછે તે વાપડવી. અથવા આપણા લોકો કોઇવાર દારૂની સાધારણ બાટલી વાપડેછે તેમ કરવું. એ બાતલીથી દુધ કાહાડવાની રીતઃ---બાટલીનું મોહોડું ખોલ્લું રાખી તેને ગરમ પાંણીમાં થોડીવાર બોલી રાખવી; પછે તેને બાહાર કાહાડી થાનની અનીઓ તેના મોહ્ડામાં બરાબર બેસતી આવે એવી રીતે દાબીને બાટલીને થંડા પડવા દેવી, એટલે થાંનમાંનું દુધ તે બાતલીમાં આસતે આસતે ઉતરશે.

૨૭ થાનની ભીટણીમાં ચીરાપડે તથા તેની પરની પાટલી ચામડી ખરી પડે તેનો ઈલાજ—તંકનખાર અરધો દરામ, ચોખી "ગલીશરીન" (Pure glycerine) અરધો આંઉસ, ગોલાબ અરધી પેંટ. એ સઘલાંને એક સીસીમાં મેલવવું પછે નરમ કપડાનો કટકો અથવા ઇસપંજ એમાં ભીંજવી ઉપર મુકવું બીજો ઇલાજ—દાહાડામાં તરણ અથવા ચાર વખત " ટીંકચર આવ કેતેચુ" (કાહાનો અરક) નરમ બાલની પીછીથી કરી ચોપડવું. **સુચણા**—જો બચાને ધવાડવું પડેતો થાનની ઉપર જે દવા લગાડી હોય તેને પેહેલાં શારી પેઠે ધોઇ કાહાડીને પછે ધવાડવું.

૨૮ ચોટ અથવા જરબનો ઈલાજ---જયારે બચું ચાલત ચાલતાં પડી જાયછે અને તેથી માથા ઉપર દીમું અથવા ઢીમનું થઇ આવેછે અથવા બે માણુસ સામ સામના મારામારી કરેછે તો ચેહેરા ઉપર બલું ઢીમના થઇ આવેછે અથવા ઉંચાંનથી પડ

વાથી અથવા કાંઇ વાગાથી દીખું થઈ આવેછે તેને ચોટ અથવા જરબ કહેછે. એનો સેહેલ ઉપાય એછેકે ચોટવાલા ભાગને જેમ બને તેમ હીલવવો નહી, અને તેના ઉપર કશીબી દબાન કરવું નહી. જેમકે પગ ઉપર ચોટ લાગી હોયતો ચાલ હાલ કરવી નહી ચોટ ઉપર દવા તરીકે સરવેથી સરસ ઉપાય થંડું પાણીછે. થંડા પાણીમાં લુગડું ભીજવીને ચોટાયલા ભાગ ઉપર મેલીઆ કરવું. એ ઉપાયથી સાધારણ જરબ તરત સારી થશે. થંડા પાણી સીવાએ "ટીંકચર આવ આરનાઇકા" નામની દવા ચોટ ઉપર ઘણી સારી અસર કરેછે. જો ચોટવાલા ભાગની ચામડી જાડી હોયતો તેના ઉપર એ દવા થોડી હલવેથી દાહાડામાં બે તરણ વાર મસલવી, પણ નાજુક ચામડીવાલા ભાગ ઉપર ચોટ લાગી હોયતો એ દવામાં ૮ થી ૯ ઘણું થંડુ પાણી રેડી તેના પોતા તે ઉપર મેલીઆ કરવા જેથી મોહોતા દીબાઓ બેસી જાયછે. અથવા એક ભાગ "ઇસપીરીટ આવ વાઇન" માં ૮ ભાગ પાણી નાખી તેનું "લોશન" મેલીઆ કરવું. આપણા લોકો વાગેલા ઉપર બરાંડી દારૂ ચોપડેછે તે ફાયદો કરેછે. ચોટ અથવા જરબ ને સઘલી વેલા સારી કરવી હાવી સેહેલી નથી. કેટલાક ભાગો ઉપર જોરથી ચોટ વાગાથી જીવ તરત જતો રહેછે, માટે એવી વેલા ડાકતરની તરત શલાહ લીધેલી સારીછે.

૨૯. ચેહેરાની તથા આંખની જરબ અથવા આંખ ઉપર વાગવું—ચેહેરા તથા આંખ ઉપર મારામારીમાં મુકી વાગવાથી અથવા લાકડી વાગવાથી આશપાશની જગો કાલી થઇ જાયછે અથવા કાલા ઢીમણા વારેવાર થાયછે. ચેહેરા ઉપર થોડી જરબથી પણ વખતે મોહોતા ઢીમણા થાયછે અને ઘણો સોજો થઈ આવેછે. એના ઉપર દવા તરીકે સરવેથી સરસ થંડું પાણીછે.

થંડા પાણીમાં લુગડું ભીણવી ચોટાયલા ભાગ ઉપર મેલીઆ કરવું જેથી ઢીમણું બેસી જશે; અથવા "ટીંકચર આવ આરનાઈકા" નામની દવામાં ૮ થી ૯ ભાગ થંડુ પાણી રેડી તેના પોતા મેલીઆ કરવા., એ પોતા જલદી ફાયદો કરેછે. દારૂ અને ગરમચીજ તદન વાપડવી નહી અને ખોરાક સાદો લેવો તથા વાંચવાનું બંધ રાખવું. ડાકતરને પુછીઆ વીના જલો કદી મેલાવવી નહી, અને કોઇપણ દવા જોરથી ચોલવી નહી.

૩૦. ઉજાગરાનો ઈલાજ—જો રાતે ઉજાગરો થયો હોય તેની બીજે દાહાડે લીંબુનો રસ એક તોલો, શાકર એક ટોલો અને થંડું પાણી પાશેર લેવું. પછે એ બધાને એક કાચના પેયાલામાં મેલવી શરબત બનાવવું. પછે રોજા કપડાથી ગાલી કાહાડીને પીવું. બીજો ઇલાજ--ગાયનું તાજુ દુધ લેઇ તેમાં શોજુ પાણી તથા શાકર નાખીને પીવું.

૩૧ ચામડી ઉપર થતાં પીલા રંગના ચાંઠા—કેટલીક વખત તડકામાં લાંબો વખત ફરીઆથી પીલા રંગના ચાંઠા પડેછે તેવા ચાંઠાની ઉપર આ મેલવણી લગાડશોતો ચાંઠા જતા રેહેશે. એક પેંટ પાણીમાં એક આંઉસ* ફટકીને પીગલાવી તેમાં એક આંઉસ લીંબુનો રસ નાખી બાતલીમા ભરી રાખવુ, અને જયારે જોઇએ તયારે ચામડી ઉપર લગાડવું. બીજો ઇલાજ—તંનકનખાર ૧૫ ગરેન, લીંબુનો રસ એક આંઉસ, શાકર અરધો દરામ. તંનકનખાર તથા શાકરને લીંબુના રસમાં મેલવી એક સીસીમાં ભરી રાખવું. અને તે પીગલે તયાં સુધી સીસીને ધરીધરી હીલવ્યા કરવી પછે એ મેલવણી લગાડવી. તરીજો ઇલાજ—દુધની તાજી મલાહી ૧ આંઉસ, તાજુ દુધ ૮ આંઉસ, લીંબુનો રસ ૧ આંઉસ, ખાંડ એક દરામ. એ સઘલાને મેલવી ઉકાલીને ગાલી

કાહાડવું, પછે થંડુ પડેને એ "લોશન" ચેહેરાપર લગાડવુ.I14

૩૨. ગલશુના.—ગાલ અને કાનની વચે અને તેઓની એઠવાસથી ગાંઠ મોહોતા થઇને સુજી આવેછે, તેઓને ગલસુના કરીને કહેછે. ઘણી ખરી બેઉ બાજુ સુજી આવેછે, વખતસર એકજ બાજુ અને પેહેલાં એક બાજુ ઉપર થઈને પછી બીજી બાજુ પકડેછે. એક બે દાહાડામાં તે ઘણા જોર પકડી આવેછે અને પાંચમે સાતમે દાહાડે પોતાની મેલે નરમ પડેછે, કોઇકદાચ જદાઈ જાયછે અને એક બે મહીના લગી રહેછે. એ મરજ પોતે જાતે ખરાબ નથી, પણ જો તેની ઉપર બરાબર માવજત થતી નથી અને થંડી હવામાં ખોલા રહેછે, તો એ મરજ ગલું છોડી ને બીજા ભાગોમાં ઉતરી પડેછે. મરદોમાં ગોરીમાં અને ઓરતો માં થાનમાં ઉતરેછે, અને કોઇ કદાચ ભેજામાં ઉતરેછે અને તયારે જાનની ધાસતી ઘણી રેહેછે. એટલા માટે જરૂરછે કે એ મરજ ની સંભાલ લેવી અને થંડી હવામાં ફરવાથી મોકુફ રેહેવું. ગલાને અને ગાલને ગરમ ફલાનેલથી ઢાંકી રાખવું, અને ગરમ પાણીના દાહાડામાં તરણ ચાર વખત શેક કરવા. એટલી માવજા કીધાથી દરદ ઉતરી પડવાની કાંઇ પણ ધાસતી રેહેશે નહી. એ દરદ સારૂ કરવામાં ઘણી ઉતાવલ પણ કરવી નહી. જલો મુકવી નહી, મજબુત જોલાંબ લેવો નહી. (હલકો જોલાબ બસછે જો ડાકતર એ ઉપર જાલમ ઉપાય લે નહીતો એમ નહી સમજવુ કે તે દરદની ઉપર ધેયાન નથી આપતો. જેમ સહીયદ, ગોવરૂ એક બીજાને ઉડેછે તેમ એ મરજ પણ એક જણથી બીજામાં ઉડેછે. એક રૂતુમાં આખા ગામમાં પુશકલ લોકોમાં ફેલાયછે અને રૂતું બદલાયાથી તે નાબુદ થાયછે.

૩૩ માથું દુખવું—જો વાથી માથું દુખતું હોયતો એરંડાની જડ છાયડામાં સુકવીને પાણીમાં ઘસીને માથાને તથા પગને તલીએ ચોપડે. જો ગરમી અથવા પીટથી માથુ દુખતું હોયતો શુખડ ઘસીને ચોપડેતો તેથી મટે. મરી વાટીને અથવા ચીતરા છાલ ઘસીને ચોપડેતો તેથી પણ ઘણો ફાયદો થાય. કોલાંગવાતર અને થંડુ પાણી ભેલીને માથા ઉપર મુકેતો તેથી પણ મટે, અથવા જરા અફીણ અને કેસરને ગરંમ પાણી માં મેલવી નાખીને લગાડયું હોયતો તેથી પણ મટે, અથવા ધાણા ગુટીને તેના પાણીમાં કેસર તથા અફીણ ઘસીને ચોપડવું. અથવા બોરડીનું મુલ તથા પીપેર એ બેઉને પાણીમાં ઘસીને ચોપડવું.

૩૪ લાંબું ચાલીઆથી પગના તલીઆમાં છાગરા પડેચ તેનો ઈલાજ—રાતના સુતી વખતે હાથના ખોબલામાં થોડો "ઇસરપીરીટ વાઇન" લેઇ તેમાં ચરબીની બનાવેલી મીનબતી ના ટીપા નાખી મેલવતુ. પછે એ મેલવણી પગના ટલીઆ ઉપર મસલવી.

૩૫ ફાતેલા હોઠનો ઈલાજ—તાહાઢ દાહાડા આપણા હોઠ ટટરીને ફાટેછે તેથી તેવા હોહની ઉપર આ રીત ઘણી સેહેલછે :—૧ આંઉસ સફેદ મીણ અને ૩ આંઉસ મીઠી બદામનાં તેલને એક નાઢલા વાસણમાં મુકી બેઉને તાવી, ગરમ હોય તેટલેંજ તેમાં અરધી ચમચી ગોલાબનું અતર નાખી મેલવી દેવું. પછે એક કાચની દાબડીમાં ભરી રાખવું. આ મેલવણી હોઠ ઉપર ચોપડવાથી ઘણો ફાંયદો થાયછે.

૩૬ ખરાબ વાસ મારતાં પગોનો ઈલાજ—કેટલાંક માણસોના પગોમાંથી ખરાબ વાસ નીકલેછે અને તે ચામડીના

સુરાખોમાં કાઇ બીગાદ થઆથી એમ બનેછે. તેનો ઉપાય એછે કે:—પગોને ગરમ પાણીથી ધોવા, પણ તે ગરમ પાણીમાં થોડી "હાઇદરો કલોરીક આસીડ" અથવા "કલોરાઇડ આવ લાઇમ" ઉમેરવી. 49

૩૭ ઘાંતું બેઠું હોય તેનો ઈલાજ—જો કોઇનું ઘાતું બેઠું હોય અને તેથી અવાજ જો બરાબર નહી નીકલે ને અવાજ કાહાડતાં ગલું દુખેતો માખણ અને શાકર મેલવીને ખાવું. અથવા ગાએનું દુધ, સુકા અંજીર અને શાકરને ઉકાલીને સુમરેતું કરીને પીવું.

૩૮ સીમટ અથવા લોહી પડતું હોય તેનો ઈલાજ—સોજા એરંડીઆ તેલમાં ૧ તોલો હીમજી હરડેને સારી પેઠે લાલ થાય તયાં સુધી ભુંજવી. પછે તેને એક શોજી ખલમાં છુંડીને ભુકો કરવો. પછે એ ભુકામાંથી પાઆ તોલો લેવો અને અરધો તોલો શાકરનું શરબત બનાવી તેમાં નાખીને પીવું.

૩૯ દરાજનો ઇલાજ—દરાજના માણસના શરીર ઉપર ગોલ ચકરડા જેવા ચાંદા પડેછે અને તેમાં ખરજ તથા કાર થાયછે, દરાજ બે તરાહની આવેછે. પેહેલી લાલ અને બીજી કાલી લાલ દરાજ ઓશડ ચોપડવાથી જલદી મટેછે તેમ કાલી દરાજ મટતી નથી ને તેને મટતાં વાર લાગેછે; ને જો તેનું ઓશડ નહી કરેતો તેને અવરતાં માહેથી પીલું પાણી ઝરયા કરેછે. જેવી દરાજ થવા માંડે એટલે ગુલબગલીના પાંડદા લાવી તેમાં થોડુ નીમક નાખી બારીક વાટવા. પછે દરાજને કાઠાની દોરીએ ઘસીને તે પાંડદાનો રશ ચોપડવો એટલે દરાજ મટશે. બીજો ઇલાજ —દરાજને પેહેલા જરા ઓખવીને તેની ઉપર મરઘીના પીછે કરી "એસીટીક આસીડ" લગાડવું એટલે દરાજના છોલતા નીકલી

જશે. તરીજો ઇલાજ—અમલશારેા ગંધક વાટીને તેનેા ભુકેા પાણીમાં અથવા લીંબુના રશમાં ચેાપડવેા. ચેાથેા ઈલાજ—ગુલ બગલીનેા રશ ૧ શેર, આરતી કપુર ૪ તોલા, નેાસાગર ૪ તેાલા, અને કાલા મરી ૪ તેાલા. પેહેલા કપુર, નેાસાગર, તથા મરીને ખલ કુરી રશ સાથે મેલવી દહરાજને લગાડે.

૪૦ આંખમાં ચુનેા જાય તેનેા ઈલાજ—જેવેા ચુણેા આંખમાં જાયકે તેજ વખત શરકેા અને પાણી ભેલી તેને જરા ગરમ કરી તેમાં પીછ બેાલી તે આંખમાં ફેરવીને ચુણેા કાહાડી નાખવેા. તથા નરમ મલમલના કપડાનેા એક કટકેા એમાં ભીજવી તેથી આંખનેા દેાલેા તથા પેાપચા ધેાઇને શાફ કરવા. જયારે ચુણેા આંખમાંથી બધેા નીકલી રહેકે ગરમ પાંણીથી આંખને ધેાહી નાખવી. પછે તેમાં ઠેાડા મીઠા તેલના ટીપા મુકવા. જો દુખાવેા તથા સેાજો ઘણેા થયેા હેાયતેા ડાકતરની સલાહ લેવી. 73

૪૧ ધડ, ફુલ્લા તથા ગુમડાનેા ઈલાજ—જો ઘડ અથવા ગુંમડુ મેાહેાતું થયુહેાયતેા તેપર અલસીની પેાલટીસ બાંધવી જયારે તેનું મેાડું થાયકે ડાકતર પાશે નશતર લગાડવું અને ફરીથી પેાલતીશ બાંધવી અને તેમાંથી બીયેા નીકલે તયાસુધી તે પર પેાલતીશ બાંધયા કરવી. જયારે બીયેા નીકળી રેહેશેકે એ પેાતાની મેલે રૂજાવા માંડશે. જોઇએતેા ઉપર શફેદ મલમની પતી મારવી. બીજુ—કાલા મલમની કપડા ઉપર આગરી બનાવી ફુલ્લા ઉપર મારયાથી પાકીને ફુતીજાયછે. પછે તેનીપર ગમના મલમની આગરી મારવી, એટલે રૂજાઇ જશે.

૪૨ નચ્છરનેા ઈલાજ—નખની તલે ફાસ ભરાયાથી અથવા આંગલાની ટીચકીને કઇ અચળુચ અનીદાર લાગવાથી અથવા નબલા પુરૂશેામાં તબીએતના બગાડાથી નચ્છર થાયછે. એ વેલા

પરૂ છેક હેઠાણમાં થાયછે અને દરદ એટલું જોરમાં થાયછેકે દમ લેવાતો નથી. પેહેલા જેકાંઈ ભોકાયું હોય તે કાહાડી નાખવા પછી સેક કરીઆ કરવો અને આંગલું ગરમ પાણીમાં રાખી મુકવું અને તેમ જયારે કરવાને નહી બને તયારે પોલટીશ બાંધી રખવી. અગર જો દરદ ઘણું થાય અને નરમ નહી પડે અને આંગલું પાકુ હોયતો તે આંગલાની ટીચકીને નસતરથી ચીરીને પોલતીશ બાંધીઆં કરવી. પણ સઉથી શરસ ઉપાય એ છે કે જેવી નચ્છર થવાની નીશાન માલમ પડે અને જરા જરા આંગલું અકરશતા માંડે તેવામાજ કાસતીકને ભીજવી ચામડી ઉપર ચોલીઆથી અથવા " સ્પીરીટ આવ કેમ્ફર " એકાદ બેવાર લગાડયાથી અથવા " ટીકંચર આયો દાઇન" લગાડી એકાદ જુલાબ લીધાથી નચ્છર નરમ પડી જાયછે અને પરૂં બંધાતું નથી.

૪૩ દાંતના દરદનો ઉપાય—જો કોઈનો દાંત ઘણોજ દરદ કરતો હોયતો " નીટરીક આસીડ " એક સલી ઉપર લેઈને હેવી રીતે તપાસીને તેજ દુખતાં દાંતની ઉપર લગાડવીકે બીજા દાંતને અથવા પારાને લાગે નહી, કેમકે બીજી જગાએ જરા બી એ આસીડનો દાઘ લાગશે તો તરત છાગરો ઉઠશે, શાથીકે એ આસીડ આગ સરીખું અને દામ મુકવા જોગછે તેથી એ આસીડ દાંત ઉપર મુકતી વખતે ઘણીજ સંભાલ લેવી.

૪૪ દુખતા દાંતનો ઈલાજ---એક ચમચો હરેક જાતનો દારૂ, એક ચમચા દરાખનો અથવા સેરદીનો સરકો અને એક ચમચો નીમક એ તરણેને એકઠું મેલવીને દુખતાં દાંતવાલાએ તેના કોગલા કરવા જેથી તરત દુખતાં દાંત નરમ પડશે બીજી રીત---લવંગના તેલને રૂઉ ઉપર મુકીને દાંતના ખાડામાં દાબવું. તરીજી રીત----લવંગનુ તેલ **૧** ભાગ, " **લાડેનમ** " ૨ ભાગ, કપુર **૨**

ભાગ, તજનું તેલ ૩ ભાગ. એ બધાંને એક સીસીમાં મેલવી રૂઉ ઉપર એમાંથી થોડા ટીપા મુકીને દુખતાં દાંતમાં ખોસવું. ચોઠી રીત----અફીણ અરધો દરામ, લવંગનુ તેલ અરધો દરામ, કપુરનો ભુકો ૫ દરામ, એ સઘલાને ૧॥ આંઉસ "ઇસપીરીટ" માં મેલવી તેમાં જરા રૂઉનું પુમડું ભીજવીને દુખતાં દાંતમાં મુકવું

૪૫ સદેલા દાંતના દુખનો ઉપાય—"ક્રીયોશોટ" નુ ૧ ટીપુ લેઇ રૂઉ ઉપર મેલવું, પછે તે રૂઉને સડેલા દાંતમાં ખોસવો. બીજી રીત---કપુરનો કકડો સડેલા દાંતમાં રાખવો. જો દાંત ઘણો સડીં ગયો હોયતો ડાકતર પાશે કહડાવી નાખવો.

૪૬ સુકો કાણ દુખે તેનો ઉપાય---જો કાન સુકો હોય અને ભીતરથી ચશકા મારતાં હોયતો પરથમતો ગલગોતાના ફુલ ના લીલા પાતરાનો રશ કાહાડીને કપડાએ ગાલી જરા સુમરાયો કરીને દીવસમાં બે તરણ વાર ટીપા મુકીયા કરવા, અથવા સબ-જાના પાતરા જેહેને રેહેન કરીને કહેછે તેનો રશ કાહાડી ગાલી જરા સુમરાઓ કરી મુકવો, કદાપી એ દવાઇઓથી નહી ફાયદો થાયતો કવડી બદામના તેલમાં લસણ કકરાવી થંડું પાડી તેમા જરા સોજ્જુ અફીણ ઘોલવું. પછે ગાલીને જરા ઉનું કરીને તેનાં ટીપા દીવસમાં બે તરણવાર મુકવા. જો કવડી બદામનુ તેલ નહી મલેતો મીઠા તલનુ તેલ લેવું.

૪૭ કાનમાં ચસકા મારે તેનો ઉપાય----જો કાન દરદ ઘણો કરતા હોયતો શમુદરફીણ, લસણ, અજમો, સીતાબ, અને કપુર એ દરએક અરધો તોલો લેવો. તથા અફીણ પાઆ તોલો લેવું. એ બધાને ખોખરૂ કરી છ ટાંક તલના મીઠા તેલમાં ખુબ જોશ દેવો કે બધા વશાણા કરક થાય. પછે ઉતારતી વખતે કપુર

નાખવેા. થંડું થાયકે કપડાથી ગાલીને સીસીમાં ભરી રાખવું. તેમાંથી તરણ ચાર ટીપા કાનમાં નાખવા એથી ચશકેા, થનકેા, ને વેહેતેા કાન તરત બંધ થશે.

૪૮ કાનમાં કસારાં બેાલે તેનેા ઉપાય--કાનમાં કસારા ની માફક બેાલીઆ કરેછે તેના ઘણા કરણેાછે. જયારે કાનમાં મેલ ઘણેા હેાયછે તયારે એમ થાયછે. એ વખતે મીઠું તેલ અથવા સાલીડનુ તેલ જરા ગરમ કરીને નામવું, તેથી મેલ નરમ પડીને કાન ખેાલેા થશે.

૪૯ કાનમાં દાણેા અથવા બીજી કઇ ચીજ ગઇ હેાય તે કાહાડવાનેા ઉપાય—જેા કેાઇ બચાએ રમતમાં પથર અથવા હરેક દાણેા અથવા કેાઈબી જાતની કઠણ ચીજ કાનમાં ગાલી હેાયતેા તે કાનને કેાતરવેા નહી, કદાપી છેક નજદીકમાં દેખા ની હેાયતેા ઝીણા ચીમતાથી સંભાલીને ઉચકી લેવી; અને છેક કાનની ભીતર ગઈ હેાયતેા તેને પડતી મુકવી તે પેાતાની મેલે હરેક વેલાએ મેલ શાથે અથવા અમસથી નીકલી આવશે. અથવા જે કાણમાં તે ચીજ ગઈ હેાય તે કાનને નીચેા કરી બીજા કાન ઉપર જરા જેારથી થેાકવું જેથી કદાચ તે નીકલી આવશે. જેા ચણેા, વટેણેા, અને એવીજ બીજી કાઇ પેાચી ચીજ ગઇ હેાય તેા કાનમાં કદી પીચકારી મારવા નહી, કારણકે એમ કીધાથી તે ચીજ બાહાર નીકલીયાને બદલે પાણી ચુસી ફુલાઇને એાર અંદ ર જેારથી ખુટી બેસસે. એવે વખતે ડાકટરની સલાહ લેવાને કદી ચુકવું નહી.

૫૦ કાનમાં જીવડું જણાવર ગયું હેાય તે કાહાડવા ને ઉપાય---જેા કેાઇના કાનમાં કંઇ જાણવર ભરાયું હેાય તેા દીવેલ અથવા મીઠું તેલ અથવા " સાલીડ આઇલ " જરા સુમ

રેતું ગરમ કરીને થોડા ટીપા કાંનમાં મુકવા, એટલે જાણવર અંદર મરી રહી મેલમો મલી જઇને મેલ સાથે નીકલી આવસે. બીજી રીત---એલીઓ તથા દમણો વાટીને બેવડા દારૂમાં મેલવી કપડાથી ગાલીને તેના ટીપા કાનમાં મુકવા.

૫૧ કાનમાંથી મેલ કાહાડવાનો ઉપાય--જો કાનમાં મેલ થયો હોયતો કદી કાનને સલીથી કોતરવો નહી. પણ જરા સોજું મધ તથા "આલીવ આઇલ" એ બેઉને જરા સુમરાયું કરીને કાનમાં મુકયા કરવું એથી મેલ પસફસી પોતાની મેલ ઉપર આવશે. જો "આલીવ આઇલ" નહી મલેતો મીઠું તલનું તેલ અથવા ધુપરેલ લેવું.

૫૨ કાનમાં અવાજ થાય તેનો ઉપાય---કાનમાંથી માખની માફક ગુંણગુણ એવો અવાજ નીકલતો હોયતો બદામના તેલના ટીપા કાનમાં મુકવા, અથવા દોધીના બીજના તેલના ટીપાં મુકવા.

૫૩ કાનમાં દુખારો નરમ પડવાનો ઈલાજ—મીઠી બદામનુ તેલ ૨ દરામ, અને આઇલ આપ અમબર" ૪ ટીપાં મેલવી દેવા, અને જયારે કાનમાં દુખારો થતો હોય તયારે તેમાંથી ચાર ટીપા કાનમાં રેડવા.

૫૪ કાન પાકેલો રૂજાવાનો ઈલાજ— "ગલીસરીન" અરધો તોલો તથા "લાડેનમ" અરધો તોલો. એ બેઉને મેલવીને કાનમાં ટીપાં મુકે.

૫૫ કાનમાં પરૂ થાય તેનો ઉપાય---જો કાન પાકતો હોય અને અંદરથી પરૂં આવતું હોયતો તે પરૂ બંધ કરયાથી કાંનની નીચે અથવા ગલામાં ઉતરશે ને ગાંઠ ગાલશેને ચાવનીઆ શુજી આવશે, અથવા હરેક બીજી જગોએ તે પરૂ રશતો કરશે.

વાશતે હરગેજ પરૂ આવતું બંધ કરવું નહી. જો પરૂ આવે તે શાથે કાન દરદ કરે ને ધબ મારેતો બરાંદી તથા ઉનું પાણી એ બેઉને ભેલીને અથવા સાબુના પાણીની કાણુની નાઢલી પીચ-કારી ભરીને હલવેથી કાનમાં મારવી કે પરૂ જાડું થઇને ભીટરમાં વલગી રેહેયું હોય તે ધોવાઇ આવે ને કાન સાપ થાય. અથવા "ટીંકચર આવ મેર" (Tincture of myrh) તથા ઉનુ પાણી ભેલીને તેની પીચકારી કાનમાં મારવી.

૫૬ જલોનો ડંખ બંધ કરવાનો ઈલાજ—મુકેલી જલો કાહાડી નાખયા પછી તેના ડંખોને થોડોવાર ઝરવા દેવાની જરૂર છે. એટલા માટે ગરમ પાણીથી તે ઉપર શેક કરવા અથવા ગર મ પોલટીસ બાંધવી. નાહાના બચામાં એમ કરવાની ઘણીજ સં ભાલ રાખવી. બેહેતર એ છે કે બચામાં જલો કાહાડી નાખીઆ પછી તરત લોહી બંધ કરવુ. જો જલોના ડંખ ઘણા ઝરેતો શેક કરવાની અથવા પોલટીસની જરૂર નથી. ઘણું કરીને ડંખને જરા ખોલી હવામાં રાખયાથી લોહી તરત બંધ થશે. ઘણી વેલા જલોના ડંખ વેહયા કરેછે અને તેને બંધ કરવાની મુશકેલી પડે છે. જો ખોલી હવાથી લોહી બંધ થાય નહીતો અમથું ઘાહાનુ લુગડું (લીંનટ) ધરી કરીને ઘાહાની જગા ઉપર જોરથી દાબવુ એથી પણ બંધ થાય નહીતો ભુંજેલી પટકીની બારીક ભુકી જરા ઉપર દાબવી. અથવા બરફ (આઇસ) ડંખ ઉપર લગાડવું. જે. એથી પણ બંધ થાય નહીતો "કાસતીક" ની અની લગાડવી તે થી તરત લોહી બંધ થઇ જશે, બને તાંહાં સુધી અને ઘણુ ક રીને બચાઓમાં જલો શાંહાંજના મુકવી નહી, કાયકે રાતના વખં તે બેમાલમ લોહી જાય તેની ખબર પડતી નથી. ઘણી વેલા જ લોનો ડંખ પાકી આવેછે અને કોઇ વેલા આસપાસની જગાને

લાલ કરી નાખેછે. એવેલાએ નરમ પોલટીસ લગાડવાથી તરત જો સ નરમ પડીજશે. આંખના પોપચા અને ગોલીની ચામડી ઉપર કદી જલો મેલાવવી નહી, કેમકે એ ભાગોમાંથી લોહી ઘણું ઝરયા કરેછે તે જલદીથી બંધ કરાઇ શકાતું નથીં અને તેથી ખરાબ પરીનામ નીપજેછે.

૫૭ પેટમાં જલો ભરાઈ જવાય તેનો ઈલાજ—કોઈ વેલા અંજાનમાં પાણી સાથે જલો ગલાઇ જાય તો તરત મીઠાનું પાણી કરી સારીપેઠે પાવું તેથી જલો તરત મરી જશે અને પછી કાઇ પણ નુકશાની કરશે નહી.

૫૮ અછબડું—ઘણુ કરી અછબડું કશી ખરાબી કરતું નથી એ રોગમાં પેહેલા જરા તાવ આવે છે, અને પછી જીણા ફોલ્લીઆ જેવા છુટા દાણા ફુતી નીકલે છે. એમાં નીટરૂ પાણી જેવુ પ્રવાહી ભરાયલું જણાય છે. એ દાણા બે ચાર દીવસો સુધી રહેયા પછી ફાટીને તે ઉપર પોપડા થાય છે, અને તે છથી આઠ દીવસમાં ખરી જાય છે. આ રોગ ઘણો હલકો અને બીન ધાસતીનો છે. અછબડાના દાણા ઘણુ કરી ચેહેરા ઉપર જણાતા નથી અને શરૂઆતમાં ખભાં, પીઠ અને ગરદન ઉપર દેખાય છે. એ દાણા ગોલ હોય છે અને શીતલાના દાણાની પેઠે તેઓની ટોંચપર ખાડો પડતો નથી. અછબડાના દાણામાં ઘણું-કરી પરૂ થતું નથી. તેઓમાંથી થોડા સુકાતા જાય છે તેમ વખતે બીજા ફુટેછે, અને એ પ્રમાણે બે તરણ હોમલે નીકલે છે એ સાથે તાવ ઘણો થોડો આવે છે અથવા બીલકુલ હોતો નથી તથા તાવ હોય છે તો દાણા ફુટવા પછી નરમ પડી જાય છે. અછબડું પણ સીતલાનીપેઠે જીંદગીમાં એકજવાર ઘણું કરી આવેછે, આ રોગનો એલાજ ઘણો સેહેલો છે. ઘણું કરી વગર

દવાએ તે પોતાની મેલે સારો થાય છે. જો જાહાડો કબજ હોય તો "એપશમ સાલટ" અથવા "કમપાઉંડ રૂબારબ પાઉદર"નો જોલાબ આપવો અને જાહાડાને કબજ થવા દેવો નહી. સરૂઆતમાં ખોરાક સાદો અને હલકો કાંજી જેવો આપવો, અને ગરમ ચીજથી પરહેજ રખાવવી. એ રોગ ઘણું કરીને દશ વરશની અંદરના બચાને થાય છે,

૫૯ પાણીની સોખારી અથવા તરશનો ઇલાજ–નીમકનો ખારો અથવા સુકો ખોરાક ખાધા પછી અથવા શરીરમાંથી પુશકલ પસીંદો ગયા પછી તરત પાણીની સોખારી લાગે છે અને ગમે એટલું પાણી પીવા છતાં તરશ અથવા સોખારી મટતી નથી. એનો સઉથી સેહેલ ઈલાજ એ છે કે અરધી પેંટ પાણીની અંદર એક નાની ચમચી સરકો ભેલીને તે પીઉ, અથવા કોઇબી જાતના તીખા અચારનો એક કટકો મોહોડામાં રાખી મુકવો, એથી મોહોડું સુકાતું બંધ થઇને થુક પેદા થશે જેથી પાણીની તરશ જાહાજી લાગશે નહી. 118.

૬૦ ગોલ કરમનો ઈલાજ–બચાના પેટમાં કરમ થાય તયારે તે પીલાતું જાય છે, ચેહેરો ફુગરાયો અને ફીકો થાય છે, મોહોડું ખાતું વાસ મારે છે, અને લબ ગલીઆ કરે છે, પેટ ફુગઇને ઘોલ જેવું થાય છે, પેટમાં દુખે છે તેથી રડીઆ કરે છે, ભુખ જતી રહે છે પણ કોઇ વેલા ભુખ હદથી જેયાદા થાયછે, જીભ ઉપર લાલ અનીદાર દાણા દેખાય છે, વખતે પાટલા પેટ આવે છે અને ચરકા વાસ મારે છે, પાણીની તરશ ઘણી લાગે, પેટ કબજ રેહે છે અથવા છુટી જાયછે અને સફેદ અથવા કાલા વાસ મારતાં પેટ આવે છે, પીસાબ ઘણી વેલા સફેદ થાય છે અને જે જગા ઉપર રેહેછે તાંહાં સફેદ ધાબું પડી રહે છે. બચ્ચુ

નાખ ચોળીઆ કરે અથવા સફરા આગલ હાથ લેઇ જયા કરેછે બચુ બેચેન રહેછે અને રાતે સુતું નથી, ઉંઘમાંથી જપકીને ઉઠે છે અથવા ઉંઘમાં દાંત કકરાવે છે, ઉંઘમાં આંખ થોડી ઉઘાડી રહે છે દોલા ફેરવયા કરેછે, બકબકારો કરે છે અને તાન અને ઉપલીઉ થઇ આવે છે અને એવા દરદથી બાલક મરણ પણ પામેછે. જયારે કરમ ઘણા હોય છે અને ગુચરા થયલા હોય છે તયારે પેટમાં ગોલાની મીશાલે માલમ પડે છે. જો કરમની નીશાનીઓ માલમ પડે અને કોઠો કબજ હોય તો હરેક જાતનો જોલાબ આપવો. ગોલ કરમ ઉપર સઉથી અકસીર દવા (Santonine) "સેનટોનાઇન" કરીને છે માટે એકથી બે વરશના બચાને અરધાથી એક ગરેન સુધી " સેનટોનાઇન " જરા શાકરના શીરામા મેલવી ચટાડવું. અને એ આપીઆ પછી પાંચ છ કલાક રહીને અરધી ચમચી એરંડીયું પાવું જેથી પેટ આવીને કરમ પડશે.

બીજો ઉપાય–" કીટીંગસ એનડેલમેનટીકા બોન બોન" Keating's Anthelmentica Bon Bon) એ નામની કરમની ટાંકણી આવેછે તે બચાને એક ખવડાવી બીજે દાહાડે એરંડીઆનો જોલાબ આપવો. એ કરમની ટાંકણીઓ દવા વેચનારા ગાંધીની દુકાને મળે છે.

૬૧ સેવરી કરમનો ઈલાજ–એ સેવરી કરમ ઘણાંજ જીણા અને બારીક રંગમાં સફેદ અને લંબાઇમાં બે દોરાથી તે અરધી ઈંચ લગી હોય છે, તેઓની સંખીઆ હમેશા પુશકલ હોય છે. હજારો કહીએ તો તે ઓછી કેહેવાય નહી. તેઓ હમેશા શફરામાં રેહેછે અને કેટલીક વેલા સફરાની બહાર નીકલી ને આસપાસના ભાગોમાં ફરેછે. બચાને સેવરી વારેઘડીએ થાય છે, પણ તે ગોલ કરમ જેવાં સાધારણ નથી. બચું ઘડી ઘડી

સફરાને ધવડયા કરેછે અને સેવરી ઝાહાડાને રસતે અથવા પોતાની મેલે બાહાર પડતી માલમ પડે છે. એ વેલા સફરેાજનહી પણ આસપાસના સઘલા ભાગમાં કીર કવચ છુટેછે. સેવરીને નાબુદ કરવા માટે ઘણી મેહેનત પડે છે. હમેશા સફાઇ રાખવાની સંભાલ લેવી, અને જયારે ઘણેા ખુજવાટ માલમ પડે તયારે થંડા પાણીમાં તુવાલ બોરીને તે સફરા ઉપર લગાડી રાખવેા. જયારે સફરામાં સેવરી પુશકલ હોય છે તયારે દવાની પીચકારીઓ મારીઆથી ફાયદો થાય છે. ૨ દરામ નીમક અને ૨ આંઉસ પાણી મેલવીને તેની પીચકારી શહવાર શાંહાંજ શફરામાં મારવી.

૬૨ છરીનેા પડેલેા કાપ—જો છરીનેા સેહેજ જરા ઘા અથવા કાપ પડયેા હોય તેા તરત તેની ઉપર કપડાની ચીપ બાંધી દેવી. એથી લેાહી નીકળતું તરત બંધ થઇ જશે. એમ થવાનું કારણ એજ કે તેમાંથી જે લેાહી નીકળે છે તે શુકાઇ જઇને ઉપર પેાપરી બંધાઈ પરફરી વલીને બાહારની હવાનેા અટકાવ કરેછે એ કાપ રૂજાયાથી પેાતાની મેલે તે પેાપરેા ખરી પડશે. પણ જો લેાહી ઘણું જતું હોય તેા તેની ઉપર થંડું પાણી રેડવું અથવા "તરપેનટાઈન" અથવા "ફરાયરસ બાલસમ" તે ઘાહ ઉપર મુકવું, અને તે ઘાની બેઉ કોરેાને બરાબર સરખી રાખી "ઈશતીકીંગ પલાશતર' ની પતી ઉપર મુકવી, કે જેથી પેલી કોરેા પાછી ખીશી જાય નહી, જોઈએતેા તેની ઉપર કપડાનેા પાતેા બાંધવેા. ૩૦

૬૩ અસતેારાનેા પડેલેા કાપ—કેટલીક વખત દાહાડી પેાતાને હાતે બોરતી વખતે વખટપર અસતરેા લાગી તેમાંથી સેહેજ લેાહી નીકલતું હોય તેા કરેાલીયાનું પડ તેની ઉપર દાબી

ને વલગાવવું એટલે લોહી બંધ થશે. અથવા એક બે મીનીટ બેઉ હાતો ખભાઆગલથી ઉંચા ઉભા રાખવા જેથી લોહી બંધ થસે. 14.

૬૪ બેહેરાપણાનો ઈલાજ–કાનની અંદર દર રાતના જરા સાલીડ તેલ નાખવું અને તેમાંનો મેલ છુટો પડી સાફ થાય તયાં સુધી દરરોજ ગરમ પાણીની પીચકારી કાનમાં મારી આ કરવી પછે " કેમફોરેટેદ આઈલ " અરધો આંઉસ, અને "સોપલીનીમેનટ" અરધો દરામ, એ બેઉને મેલવી સીસીમાં ભરી રાખવું, પછે એ મેલવણીમાં ૩ બોલી તે કાનમાં મુકવો. એ પ્રમાણે અઠવાડયા સુધી મુકયા કરવું. બીજો ઇલાજ–બદામનું તેલ (આઇલ આવ આલમંડ) ૧ રતલ, છુંદેલું લસણ ૨ આંઉસ " આલકાનેટ" અરધો આંઉસ. એ સઘળાને ઉકાલી ગાલીને તેમાં ૩ બોલી કાનમાં રાખવો. 36.

૬૫ ગલીચ હુવા દુર કરવાનો ઈલાજ–કેટલીક વખત ખરાબ નથારી હવા દમમાં લીધાથી ઘણી ખરાબ અસરો થાય છે તે દુર કરવાની આ રીત છે:–૧) ભાગ બલેલી પટકીની સાથે ૨) ભાગ સુકો " કલોરાઇડ આવ લાઇમ " ને છાલકી રકાબીમાં મેલવી તેમાં જોઇએ તો પાણી નામો અને જોઇએ તો તેમાં પાણી નામીઆ વગર એ રકાબી ઓરડામાં અથવા એવેજ બીજે ઠેકાણે મુકી રાખવી. બીજો ઈલાજ--૧ આંઉસ "કલોરાઇડ આવ લાઇમ" ની અંદર એક બાતલી પાણી રેડી મેલવીને એ પાણી ઓરડામાં અથવા ખરાબ વાસ વાલી જગા ઉપર છાંટવું.

૬૬ ભમરાના ડંખનો ઈલાજ--જે જગા ઉપર ભમરાએ ડંખ અથવા ચટકો મારીઓ હોય તાંહાં તરતજ તરપેનટાઈન લગાડવું. બીજો ઈલાજ-- " ઓલીવ આઇલ" લગાડવું.

તરીજો ઇલાજ--"સ્પીરીટ આવ આમોનીઆ" થી તે ડંખવાળો ભાગ ધોહી નાખી પછે "સ્પીરીટ આવ વાઈનમાં" એક કપડાની ચીપ બોલી તેની ઉપર બાંધવી. ચોથો ઇલાજ--જો સોજો અને દુખાવો ઘણો થાયતો દુધમાં પાઉની પોલટીસ બનાવી તેની ઉપર દર ચાર કલાકે મુકીઆ કરવી. 126.

૬૭ વીંછુંના ડંખનો ઈલાજ—હરેક માણસને વીંછુએ ડંખ મારીઓ હોયતો તે ડંખ મારેલી જગાની બે તસું દુર સુતરની એક દોરી બાંધવી કે જેથી ઝેર ઉંચે નહી ચહડે. પછે તે કરડેલા ડંખ ઉપર માખણ અથવા લસણ અથવા મુલાનો રશ મસલીઆથી વીછુંનું ઝેર ઉતરે બીજુ—એક ચમચો રમ દારૂમાં થોડુંક નીમક મેલી વીછુંના ડંખ ઉપર મસલીઉ હોયતો તેની આગ નરમ પડેછે. તરીજુ—આમલીના સુકા ચીચોડાને ચપટી બાજુથી પથર ઉપર જરા પાણીમાં તેની ઉપરની છાલ ઘસાઇને સફેદ દેખાય તાંહાં સુધી ઘરીને તે ઘસેલી બાજુ ગરમ ગરમ ડંખ ઉપર અંગોથાથી ખુબ દાબી દેવી જેથી તે ચીચોડો તરત વલગી જશે, જયારે ઝેર ઉતરી જશે એટલે તે ચીચોડો પોતાની મેલે નીકલી પડશે.

૬૮ વીછુંનું ઝેર ઉતારવાનું ઓષડ—સુકી હલદરનો ગાથીઓ પાણીમાં ઘસીને જે ઠેકાણે વીછું કરડગો હોય તે જગયાએ ચોપડવો અને પછે તે જગા ઉપર શેક કરવો અને બની શકેતો છઠી આહઆની ભાર અફીણનો ભુકો કરી દેવતા (આતસ) ઉપર નાખતાં જવો અને તેની ધુની ડંખેલા ભાગ ઉપર દેવી, તેથી કરીને દસ પંદર મીનીટમાં ઝેર ઉતરી જાયછે. જેમ શેક વધારે થાય તેમ વધારે ફાયદો. એ ઉપાય વીશે કાલીદાશ દેવશંકર ગોધરા મુનીસીપાલીટીના શેકરેટરી કહેચ કે મેં સેંકડો વખત

સુધી અજમાવી જોયો છે. ગરીબ માણસને અફીણ ઝાઝું ન મળે તો બેથી ચાર આની ભાર વાપરેતો તેથી પણ ફાયદો થાય છે. પણ ઝેર ઉતરતાં પાંચ મીનીટ વધારે લાગે. થોડુ અફીણ વાપડીને પછી એકલા દેવતાથી શેક કરેતો તે પણ ઝેર ઉતરેછે.

૬૬ મધમાંખનો ડંખ—જે ઠેકાણે ડંખ મારીઓ હોય તાંહાં બારીકીથી તપાસવું. જો માસમાં ડંખ પડેલો જણાયતો ચીમટાથી ખેંચી કાહાડવો અથવા લાકડીની બે પાટલી ચીપો લેઇ તેને ચીમતાની કાની ધરી તેથી મજબુત દાબી કાહાડવો. પછે "સ્પીરીટ આવ હાર્તસહાર્ન" (Spirit of hartshorn) નામની દવાને તે ડંખવાલા ભાગ ઉપર લગાડવી. બીજો ઇલાજ-મીઠા તેલમાં ધાનું કપડુ (લીનટ) બોલી તે દંખ ઉપર વારંવાર લગાડવુ. તરીજો ઈલાજ—જો શોજો ઘણો જોર માં થયો હોય અને ઉપર કહેલા બેઉ ઇલાજોથી કાઇ નરમ નહી જણાયતો પાણીમાં બનાવેલી પાઉની અથવા અલશીના આટાની પોલટીશ બાધવી 16.

૬૭ મછર (ડાંસ) ના ડંખનો ઈલાજ—ડંખેલા ભાગ ઉપર તરપેનટાઈન અને મીઠું તેલ બેઉ સરખે ભાગે લેઇ ભેલીને લગાડવું, અથવા "સ્પીરીટ આવ હાર્તસહાર્ન" થી તે ભાગને ધોવો. અથવા "એશીટેટ લીકર આવ લેડ." (Acetate liquor of lead) અરધો આંઉસ, થંડુ પાણી અરધી પેંટ અને અફીણ અરધો દરામ. એ સઘલાને બરાબર મેલવી તેમાં લુગડુ ભીજવીને મુકવુ. પછે થોડા કલાક રહીને જરા "આલીવ આઈલ" લગાડવું. 53.

૬૮ જુ—જો માથાના બાલમાં જુ પડી હોયતો સફેદ ખાંડ તથા લીંબુનો રશ મેલવીને ચોપડવું. પછે માથાને સારી

પેઠે ધેાઇ નાખવું. અથવા ચણાને છાસમાં ભીજવવા અને જયારે નરમ થાય તયારે માંથાં ઉપર મસલે તે પછી બે પોહોર થાયે માથું સારી પેઠે ધેાઇ નાખવું. અથવા થેાડા સાલીડ તેલ અથવા ધુપરામાં બે અથવા તરણ પઇસાનેા સેાજો સીપીચંન નાખી સારી પેઠે મેલવીને બાલના ડડમાં ખુબ ચેાલી લગાડવું, પછે ઉપર કપડું બાંધી રાખવું. બીજે દાહાડે શારી પેઠે માથાને ચેાલીને ધેાઇ નાખી કાંસકીથી હેારી કાહાડવું.

૭૨ બાલમેલનેા ખેાડેા—માથાના બાલમાં ખેાડેા અથવા મેલ ઘણેા એકઠેા થયેા હેાયતેા તે કાહાડી નાખવાને સેહેલેા ઉપાય એ છે કે તરણ ભાગ બદામનું તેલ તથા એક ભાગ ચુણાનું પાણી લેવુ અને એ બેઉને એક બાતલીમાં નાખી ખુબ હીલવીને જયારે લગાડવું હેાય તયા ફલાનેલનેા કટકેા તેમાં બેારીને બાલના ડડમાં ઘસવેા. બીજી રીત–મરઘીના તાજા ઇડાંને એક કાસીઆમાં ભાંજી તેને સારી પેઠે ડેાહેાવી તેમા થેાડું ગરમ પાણી રેડી શારી પેઠે મેલવી દેઇને તેથી માથાના બાલને ખુબ ચેાલવા. પછે ગરમ પાણીથી માથાને શારી પેઠે ધેાઇ શાફ કરવું, પછે બાલને સારીપેઠે કપડાથી લુછી નાખી તેને એક દાહાડેા અછી રીતે સુકવવા જોઇએ, અને બીજે દાહાડે શાલીડ તેલ અથવા "હેર આઇલ" લગાડી બાલને કાંસકીથી હેારી સાફ કરવા એટલે બાલ રેશમ જેવા થસે.

૭૩–બાલ ખડી પડે તેનેા ઇલાજ—જેા મંડવાડથી અથવા નબલાઈથી અથવા એવાંજ બીજા કારણેાથી બાલ ખરી પડેતેા આ એઠલ આપેલી દવાઓને મેલવી તેમાંથી માંથા ઉપર દરરેાજ ચેાપડી હાથથી માથાને ઘસવું પછે બરસથી માથાને સાફ કરવું. એ રીત આએ છે:—"ઇસપીરીટ આવ રેાઝમરી" ૪ આંઉસ,

"લવંડર વાતર" ૮ આંઉસ, "ટીંકચર આવ કેનથારીદીસ" અરધો આંઉસ, એ બીજોને એક સીસામાં ભરી રાખવી. પછે ઉપર પ્રમાણે લગાડવી. પણ જો ખુધાપાના સબબથી બાળ ખરી ગયા હોય તો તેનો ઉપાય નથી.

૭૪ બાલ ઓછા કરવાનો ઉપાય—કલીચુણો ૫ આંઉસ. હડતાલ ૧ આંઉસ, કલીચુણાને છુંડીને બારીક મેડા જેવો ભુકો કરવો. પછે બેઉને ભેલીનાખી કાચની સીસીમાં ભરીરાખવું, એમાંથી થોડો ભુકો લઇ પાણીમાં મેલવી લાહી જેવું કરી બાળની ઉપર લગાડવુ, પાંચ છ મીનીટ પછે પાણીથી ધોઈ કાહાડવું, એને "તરકીસ દેપીલેતરી" કહેછે.

૭૫ મોહોડાનેઆછો વાસ આપવાનું દાતણ—કપુર પોણો તોલો લેઇ તેને દોહોડ ગલાસ" ઇસપીરીટ આવ વાઇન" માં પીગલાવવો અને એક કાચની બુચની સીસીમાં રાખવું. જયારે જરૂર પડે તયારે એક વાઇન ગલાસ પાણીમાં એના ૫—૧૦ ટીપા નાખવા અને પછી કોગલો કરી બાહાર થુકી નાખવો. એથી મોહોડું ખરાબ વાસ મારશે નહી.

૭૬ મોહોડુ વાસ મારતું હોય તેનું દાતણ—"કલોરાઇડ આવ લાઇમ" શવા તોલો લેવો, તેને બે આંઉસ પાણીમાં અરધો કલાક લગી હીલવયા કરવું. પછે ગાલીને તેમાં બે આંઉસ "ઇસપીરીટ આવ વાઇન" અને એક આંઉસ ગોલાબ નામવો. જેનું મોહોડું ઘણું વાસ મારતું હોય તેણે એ દવાના ૫—૧૦ ટીપા એક વાઇન ગલાસ પાણીમાં નાખીને કોગલો કરી બાહાર થુકી નાખવો. એ પરમાણે દાહાડામાં તરણ ચાર વખત કરવા

૭૭ સુજેલા પારા નરમ પાડવા તથા મોહોડાને ખુશ આપનારૂ દાતણ—"બાલજમ આવ પીરૂ" બે દરામ, કપુર અ-

રધો દરામ, કસતુરીનો એસેનસ અરધો દરામ, "લીકર આમોનીઆ" અરધો દરામ, હીગાઓલનું ટીંકચર તરણ દરામ, અને "ઇ-સપીરીટ આફ હારશરેદીશ" દોહોડ આંઉસ. એ બધાને એક સીસીમાં મેલવી દેવું. પછે એક અરધો વાઇન ગલાસ ફુકા પાણીમાં એ દવાની એક નાની ચમચી નાખીને મોહોડાને કોગલો કરી બાહાર થુકી નાખવો.

૭૮ ઢીલા દાંત મજબુતી કરવાનું દાતણ—મસતકીનો ભુકો ૨ દરામ," બાલ્જમ આફ પીરૂ" અરધો દરામ, ગુંદર ૨ દરાંમ, નારંગીના ફુલનું પાણી ૬ આંઉસ, અને હીરાઓલનું ટીકચર ૨ દરામ લેઇને બધાને સારી પેઠે મેલવી નાખવું. એના કોગલા કરી બાહાર થુકી નાખવું. એથી ઢીલા દાંત મજબુતી પકડે છે.

૭૯ માંકડ, ચાંચડ તથા મછરના ચટકાનો ઈલાજ—જે ભાગ ઉપર ચટકા મારીઆ હોય તે ભાગને "સાલીડ આઇલ" લગાડી ખુબ ચોલવો આ રીતથી ચટકાનો ખજવાટ નરમ પડી જાયછે. કોઇબી જાતનો ઇસપીરીટ લગાડવો નહી. જો મછરના ચટકાથી જેવી ફીડ લાગેકે તુરત તે જગા ઉપર જરા કોલાંમ વાતર અને લીંબુનો રશ ચોપડવો.

૮૦ જોડાના ડંખથી છાગરા પડે તેનો ઈલાજ—જોડ અથવા બુત તાઇટ (તંગ) પેહેડવાથી પગની પાટલી અથવા આંગલાં ઉપર છાગરા અથવા ફોલ્લાઆં ઉઠેછે અથવા ચાંડુ પડે તો સોજા કોપરેલના ટીપા તે ઉપર ચોપડયાથી થોડા દાહાડામાં શાફ થઇ જશે.

૮૧ સોજાનો ઈલાજ—શરીરનો બાહેરનો કોઇ ભાગ સુજી આવે, લાલ થાય અને તેમાં આગ અગન બલે તો તે ઉપર

ઇસપગોલને પાણીમાં ભીજવી તેની લેપડી મુકયાથી ગરમી તથા જલન ઓછી થાયછે અને તે થડા લોશનના જેવી અશર કરેછે. અથવા" શુગર લેડનું" પાણી મુકવું.

૮૨ ઉંગમાં પીસાબ થાય તેનો ઈલાજ— કેટલાંક બચ્ચાં ઓ ઉગમાં પડીઆ પછી બીછાણામાં પીસાબ કરી દેછે. ઘણું કરીને ઉંઘમાં પીશાબ કરી દેવાની આદત બચપણથી પડેછે અને તે ઘણા વરશો સુધી જારી રેહેછે. કોઈને એક બે રાતને આંતરે અને કોઇને દર રાતે ઉંઘમાં પીસાબ થઇ જાયછે. કેટલાંક બચ્ચાં સુતી વખતે પીસાબ કરીને સુતાં નથી તેથી ઘણા કલાકોનો પીશાબ એકતો થાયછે, એ પીસાબ ઉઘમાં નીકલવાની ખનસ થાય તે બચાંને ઉઘમાં માલમ પડે નહીતો તેથી તે જાગતું નથી અને બીછાણામાં પીશાબ પોતાની મેલે નીકલી પડે છે. નબળા બચાને રાતરે ઉઘમાં થંડો પવણ ઘણો લાગેતો તેથી પણ ઉઘમાં પીસાબ થાયછે, પ'ઠ ઉપર ચતું સુતેલું હોય તે વખતે પીસાબ જલદીથી ઉંગમાં આવેછે. ઇલાજ—જે બચાને ઉઘમાં પીસાબ કરી દેવાની આદત પડી હોય તેને સુના પેહેલા પીસાબ કરાવવી; તેમજ રાતરે ઉઘમાંથી પણ બે તરણ વખત જગાડીને પીસાબ કરવાને કેહેવું અથવા બચું નાહાંનું હોયતો બીછાના પરથી ઉચકીને પીશાબ કરવાની જગયા ઉપર લેઇજવું. તેમજ બચાના સરીર ઉપર રાતના ઘણો થંડો પવન આવવા દેવો નહી. તેને પીઠ ઉપર ચતો સુવાની ટેવ હોયતો તેને એક બાજુએ કોરવાલીને સુવાની ટેવ પાડવી. સાંજને વખતે પાણી થોડુ પાવું અને ઘણું પાણી પીને તરત સુવા દેવું નહી. બલકે સુવાની વખતે પાણી નહી પાએતો વધારે સારૂ. બચાંને સાંજના જલદીથી જમાડવું, કે તેનો સુવાનો વખત થાય તેટલા પેટ હલકું

થાય અને હોજરીમાં ભાર રેહે નહી. ઉધમાં પીસાબ થાય તેને અટકાવ કરનારી દવાઓમાં" ટીંકચર આવ ઇસતીલ" ઘણી ઉ-પયોગી અને જાણીતી દવાછે. બેથી તરણ વરશની ઉમરના બ-ચાં માટે એ દવાના પાંચ ટીપા લેઈ તેને દોહોર આંઉસ પાણી-માં મેલવી તેમાંથી ૩ ભાગ કરવા, અને દીવસમાં ૩ વખત પાવું. એમાં જરા શાકરનું શરબત મેલીઆથી બચું ખુંશીથી પીશે.

૮૩ ફેફરૂં અથવા મુર્ચ્છા વાયુનો ઈલાજ—આરોગ્ય ની મુખય નીશાની એ છે કે એકાએક ફેફરા વાલો ઘણી બેહોશ થઇ જમીણ ઉપર પડી જાય છે. તેના મોહોડા ઉપર ફીણ આવે છે, અને તેના હાથ પગ ખેંચાય છે. તેની સુધ જતી રહે છે, તેને બોલાવીએ તો તે જવાબ આપતો નથી, હાથ પગનું ખેંચ તાણ થાયછે, દમ બંધ થાય છે, ફેફર થતી વેલા ઘણી જોરથી ચીશ પાડેછે. હાત પગ વખતે જોરથી અછાડી પછાડી નાખેછે, જીભ દાંત વચે કરડાયછે, એવી રીતે કે-ટલોક વખત સુધી બેભાન પડી પાછો હુશીઆર થાયછે અને જા-ણે તેને કશું થયું નહોય એવો દેખાયછે. ફેપરૂ આવે એટલે આજારી બેભાન થઇ પડે તેના મોહોડા ઉપર ફીણ આવતું હોય, હાત પગ પછાડે અને જીભ કરડવાને તઇઆરી હોય તેવી હાલતમાં તેને ઇજા ન થાય તેની સંભાલ રાખવાની જરૂર છે. આજારી મોહોતા પલંગ ઉપર પડેલો હોયતો તેમ, નહીતો ભોં-ય ઉપર બીછાના પાંથરી તેપર સુવાડવો, તેનું માથું તકીઆ ઉ-પર મેલી ઉંચું રાખવું, તેના ગલા આસ પાસ કાંઇ તંગ બાં-ધેલું હોય તો તે છોડી નાખવું, તેના બંને જડબા વચે બુચ અ-થવા લાકડાનો નાહાનો કડકો એવી રીતે ખોસવોકે તેની જીભ

રડાય નહી પણ સંભાલ રાખવીકે તે અંદર ગલામાં જાય નહી, કના ઓરડાના બારી બારણા ઉઘાડી ચોખી હવાનો આવજાવ કરવા દેવો, તેના બંને પગ થંડા હોયતો બંને પગના તેટાં ઉપર રાઇ મારવી. તેનો ચેહેરો લાલ અથવા કાલો જેવો હોય તો ચેહેરા ઉપર થંડા પાણીના ફટકા મારવા.

૮૪ નાકમાંથી પાટલી પોપડીઓ નીકલવાનો ઉપાય—નાક સુકાયછે અને પાટલી પોપડીઓ નીકલેછે તે ઉપર સેહેલ ઉપાય ઘી અથવા સાલીડ તેલ મુકયાથી નરમ પડશે.

૮૫ પીસાબ બંધ થઈ હોય તેનો ઈલાજ—મોહોતા તપમાં ગરમ પાણી રેડી તેમાં બેસવું. એ પાણી તપમાં એટલું હોવું જોઇએકે આજારીની કમર સુધી આવે. આસરે ૨૦—૨૫ મીનીટ સુધા તેમાં બેસી રેહેવાથી પીશાબ છુટશે. અથવા થોડા કેસુરીના ફુલને પાણીમાં ઉકાલી તે ફુલનો શેક પીડુ ઉપર બાંધવો. પણ જો બીમાર ઘણો ગભરાતો હોયતો તરત ડાકતરની મદદની ઘણી અગટછે. માટે તરત તેની શલાહ લેવી.

૮૬ માથાનો કોહોવાત તથા ઉડરીનો ઈલાજ—એ આજાર ઘણો ખરો બાલકોને થાએછે. પણ તે જવાણીમાં આવેથા પછે મટી જાયછે, અને કોઇને તો હમેશ સુધી જરા જરા રહેછે વાસતે જેઓને એ આજાર થયો હોય તેવોએ બબે અથવા તરણ ચાર દાહાડે માંથું બોડાવી લીબુના રશમાં મોગરેલ ઘસીને માથા ઉપર દશ બાર દાહાડા સુધી લાગટ ચોપડયા કરવું.જો-માથા ઉપર ઉંડરી થઇ હોયતો ઝીણી હીમજ હરડે તોલા બેને આસરે લઈ તેને ઘીમાં તલી કાહાડવી. પછે તેને બારીક વાટીને ઉડરી ઉપર લગાડતાં રેહેવુંકે તેથી તે મટશે.

૮૭ આંખમાંથી લોહોઢાનો કગરશ કાહુડવાનો ઈલાજ—લોહોઢાની બારીક કગરશ ઉડીને આંખમાં ગઇ હોયતો તે વેલાએ એક મોહોતો લોચુંબકનો કકડો આંખની આગલ ધરવાથી તે કગરશ આસતે આસતે ખેચાઇને આંખની કોર ઉપર આવેકે તરત તેને કાહાડી લેવી.

૮૮ આંખમાં કાઈ ચીજ જાય તે કાહાડવાનો ઈલાજ—આંખની અંદર કાઇ ચીજ વગેરે જવાથી ઘણો દુખાવો થાયછે તથા શોજો ચડીઆવે અને જો તેની સંભાલ નહી કીધીતો કોઇ વખતે આંખે દેખાતું નથી, માટે જો આંખની અંદર વખત પર ધુલ, કચરો વગેરે જાય અને આંખની ઉપર દેખાતો હોય તો ઉડના બાલની ઝીણી પીછી અથવા કાગજની ઝીણી ગોલ વીટ કરી મીઠા તેલમાં બોલી આંખમાં ફેરવવી જેથી તેમાં ગયલો કચરો વગેરે વલગીને નીકલી આવશે. પણ કચરો વગેરે છેક આંખની અંદરના ભાગમાં ગયો હોય અને જણાતો નહી હોય તથા દુખાવો થતો હોયતો તરત ડાકતરની સલાહ લેવી.

૮૯ નમલી આંખ વીશે—"સલફેટ આવ કોપર" ૧૫ ગરેન, કપુર ૪ ગરેન, ખલખલતું પાણી ૪ આંઉસ, આ સગલાને મેલવી ગાલી કાઢવુ. થંડું પડેને પછે તેમાં બીજુ પાણી ઉમેરી ચાર પેંટ ભરાય એટલુ એ સઘલુ પાણી કરવુ, અને સવાર સાંઝ એ પાણીમાંથી થોડું થોડું લેઈ આંખ ધોયા કરવી તથા આંખને જાહાજી મેહેનત આપવી નહીં 47

૯૦ મોહોડાનું આગરૂં યાને મોહોડુ વાસ મારતુ હોય તેનાશે—જેકોઈનું મોહોડું હમેશા વાસ મારતું હોય તેને દારૂ પીવો નહી. એકાદ જોલાબ લેવા. તથા બાવલની છાલ ઉકાળી ને પાણીમાં થોડી ફટકીનો ભુકો નાખી દાહાડામાં બે તરણ

વખત એ પાણીના હમેશા કોગલા કરવા. બીજો ઇલાજ—અર ધીપેંટ બરાંનડીમાં એક તોલો કપુર નાખીને પીગલાવો. પછે એક તમડેલ પાણી ભરી તેમાં એક ચમચો ભરીને કપુરનો પીગલાવેલો બરાંનડી નામી એ પાણીથી દરરોજ કોગલા કરવા,

૯૧ કવચના ડંખનો ઉપાય—કવચ હાથને અથવા શરીરના કોઈપણ ભાગને લાગાથી ઘણું ખજવાલ લાગે છે, અને તેથી આદમી ઘણું હેરાન થાયછે. જે જગાએ એ લાગું હોય તે ઉપર પુડણાના અથવા સેજના પાતરા સારીપેડે મસલવા. અથવા ગાયના વાછરડાનું છાણુ તે જગાપર મસલવું. એટલે ખજવાલ નરમ પડી જશે.

૯૨ મોહોડામાંથી હોજ ગલે તે વીશે—રાતના સુતા પછે ઊંઘમાં મોહોડામાંથી હોજ ગલતી હોય તો સુવાની આગલુ જરા અકલગરો અથવા સુંઠનો કટકો મોહોડામાં રાખી હોજ ગલતી કરવી. તયારપછે બીછાણાપર સુવું.

૯૩ બાદી તથા પવનનો ઉપાય—તજ, એલચી તથા સુંઠ એ સરખે ભાગે લેઇ છુંડીને બારીક કરવું. એનો ખોરાક—૩થી ૧૦ ઘઊભાર.

૯૪ વાખીટપર રાઈનો અસર—રાઇનું પલાસતર બનાવી પેટની પીપરી ઉપર મુકવું. સારી પેડે અગન બલેને કાહાડી નાખવી.

૯૫ દાઝેલાનો અથવા બલી જવાનો ઈલાજ—દાઝવના અને બલવાના ઘણા વારે ઘડીએ અકસમાતો બને છે, અને ઘણી વેલા તરત ઉપાય શું કામે લગાડવો તેથી ઘણા લોકે અંજાણા હોય છે અને કેટલીક વખત ખરાબ ઉપાયો કામે લગાડી દે છે. એટલા માટે દરેક જણને દાજેલાનો ઉપાય જા

જુવાની જરૂર છે:—બાલક વારે ઘડીએ ગરમ પાણી અથવા એવીજ ચીજથી દાઝી જાય છે તે વખતે તરત તેના બલેલા કપડા ફાડીને કાહાડી નાખવા અને જો છાગરો અથવા ફોફઇઓ ઉઠી આવીઓ હોય તો સંભાલ રાખવી કે તે કાહડતાં તે ફુટી અથવા ઘસાઇ નહી જાય. પણ જો એમ કરતાં છાગરો ફુટે તો ઘણીજ સાવચેતી રાખવી કે તેની ઝીણી ચામડી ટુટી નહી જાય, કારણ કે જો તે ટુટે છે તો તે બચાને બહુ આગ બલે છે અને પછી તે બલેલો ભાગ પાકે છે અને તેથી તેને રૂજ આવતા ઘણો વખત લાગે છે, કારણ કે એ ઉપલી ચામડી બે જગાને હવા લાગવા દેતી નથી અને એક આંગલીની કાની કામ આવે છે. જો દાજેલા ભાગને કપડું વલગી રહેલું હોય તો તેને ખેંચીને કાહાડવું નહી પણ તેટલો કટકો વલગેલો રેહેવા દેઇ આસપાસથી ફાડી અથવા કાતરી કાહાડવું. જો ફોફઇઆ ભરાઇને તનાઇ આવ્યા હોય તો બે તરણ ગમ ટાંચણી અથવા સોય વટે આંધરા પાડીને પાણી કાહાડી નાખવું, પણ કદી પણ ચામડી કાહાડી નાખવી નહી. એ પછી તરત સાલીડનું અથવા મીઠું તેલ બલેલા ભાગ ઉપર નામવું, અને તે પછી શાલીડના અથવા અલસીના તેલ શાથે ચુણાનું નીટરૂ પાણી ભેલીને તેમાં નરમ કપડાના કટકા બોલીને મુકવા. જો તેલમાં બોલીને કપડાં મુકીઆ હોય તો તે કપડું તેમજ રેહેવા દેવું અને તે ઉપર તેલ મુકતાં જવું, પણ તે કપડાંને ઘડી ઘડી ઉચકવું નહી. જો તેલ નહી હોય તો બલેલા ભાગ પર ઘઊંનો આટો ઘણો શરખો દાબવો અથવા રૂના પોહોરીઆની તરણ ચાર ગાડી કરીને મુકવી અને પછી તે એક પાતાથી અલગી બાંધી રાખ્વી. જો રૂઝી નહી થતી હોય તો એ ઝાડીને પાંચ શાત દાહાડા છોડવી નહી.

અગર એબી તરત નહી મલી આવે તો લખવાની કાલી સાહી તે દાઝેલા ભાગ ઉપર લગાડવી. અથવા મરઘીના ઇંડાંની સફે દી પીછે કરીને દાઝેલા ભાગ ઉપર ચોપડવી અથવા કુમારના કઠ ઠાને ચીરી તેની ઉપર મુકવો. એ સઘળા ઉપાયોની એટલીજ મતલબ છે કે બાહેરની હવા લાગવા દેતી નથી અને ચામડીને જલદી રૂજ લાવે છે. જો બાલક ઘણું બલી ગયુ હોય અથ વા થોડું પણ તેનું મોહોડું, છાતી અથવા એવાજ બીજા અગ તના ભાગ બલી ગયા હોય તો તરત ડાકટરની મદદની વધારે જરૂર છે.

૯૬.—પેંગા અથવા વાંકા પગના બચાંઓને શાજા પગના કરવાનો ઇલાજ—કેટલાંક બચાં જનમથીજ પેંગા હોય છે. વલી કેટલાંક બચાં ચાલવા શીખતી વખતે પેગા થાય છે. પણ એવી રીતે પાછલથી પેંગા પગ થવાનું કારણ ઘણું કરીને એ હોય છે કે બચાંઓના પગ ઘણાજ કુમલા હોય અને તેઓ માં ચાલવાની તો રહી પણ ઊભું રેહેવાનીબી શકતી નહી હોય તેટલાંજ તે બચાંને ચાલતાં શીખવવાથી, અથવા તેવી હાલત માં બચાંને છુટું ચાલવાની કોશેશ કરવા દેવાથી તેના પગ ફરી જાય છે, તેની કુમલી હાડકી શેજ વાંક ખાય છે અને તેથી બચું પેંગું થાય છે. આવી વખતે બચાંની પુરતી સંભાલ અને જતને કીધાથી બચાંના પગ તદન અથવા ઘણેક દરજજે પાછા શુધરે છે. તેવા પગ શુધારવાનો ઇલાજ એ છે કે:—બચાંના બેઉ પગોને નીમક અને પાણી ભેલી દાહાડામાં બે તરણ વખત ધોવા. પછે આસતેથી તે પગોને હાતે કરી ચોલવા. અથવા જાંહાં દરીઆ હોય વાંહાં બચાને લેઇ જઇને તે પાંણીથી પગો ધોયા હોય તો બહુ સારૂ. પણ જો દરીએ કીનારે બચાને લેઇ

જવાનું બનતુ નહી હોય તો દરીઆનું પાણી ઘેરમાં મંગાવી તે મ કરવું. બચાંના પગો સીધા રાખવાને માટે ડાકટરની સલાહ વગર બાંબુની કામરીની ચીપો અથવા કપડાના પાતા બાંધવા નહી, એથી કેટલીક વેલા પગોને વધારે ઇજા પોહોચે છે. 15.

૭૭ ગલાંમાં કાંઈ ચીજનું ખુંતી બેસવું—ખાતી વખ તે કોઇવાર બાલકને અતરસ જાય છે અને તેથી ખોરાકનો ખુક અથવા કોઇ કઠણ ચીજ જેવીકે માછલીનું હાડકું અથવા ગોસત નું હાડકું ગલામાં ખુંચે છે જેથી ઘણો ઘભરાત થાય છે. જેવું ખાતા બાલકને અતરશ ગયો અને તે ઘભરાવા લાગું કે તેવું તેના ગલામાં આંગલું ઘાલી જે કાંઇ ચીજ નડતી હોય તે તરત બાહાર કાહાડવાને કોશેશ કરવી. ગલામાં આંગલાં ગયાથી બા લકને ઉલતી થઇ આવશે અને તેની સથે પેલી ચીજ પણ ક દાચ નીકલી પડશે. જો કોઇ કઠણ ચીજ ગલામાં છેક નીચે જ ઇને અટકી રહી હોય તો બાલકને રોટલાનો એક ખુક આપી થોડો ઘણો ચાવવા દેવો અને પછી તે ખુકને પાણીના ગોટ સા થે જલદી તથા જોરથી ગલી જવા કેહેવો કે જેની સાથે તે ઉત રી જશે. જો અમસથો ખોરાકનો ખુકજ મોહોતો હોવાથી ખું ટી રહેયો હોય તો પાણીના બે ચાર ગોટ પીવાથા અથવા પીઠ ઉપર ઠોકીયાથી ઉતરી જશે. જો કોઇબી ચીજ બાલકના ગલા માં જોરથી ખુંટી રહી હોય અને તે જલદી હેઠે ઉતરી નહી જતી હોય અથવા ઓકારીથી બાહાર નીકલી પડતી નહી હોય તો તરત ડાકટરની મદદ લેવી, કેમકે એવો વખતે ડાકટર પોતા ની હુશીઆરી અને કલાથી તરત તે ચીજને એકલ બેશારી શ કશે, માટે જરૂર એવી વેલા ડાકટરની શલાહ લેવી. સુચણા— ખોરાક જવાની નલીના કરતાં જયારે હવા જવાની નલીમાં કાંઇ

ષણ ચીજ ખુંટી બેસે છે તયારે બાલકની જીંદગી ઘણી જોખ મમાં રેહે છે. એવી વેલાએ જલદીથી ડાકટરને બોલાવી મંગાવવેા.

૯૮ અરધી અથવા દોહેાડીયું વગેરેનું પેટમાં ગલાઈ જવું—કેાઇવાર એવું બને છે કે રમતાં રમતાં નાહાના બાલક થી દોહેાડીયું; અરધી, બુતાઉ અથવા એવીજ બીજી ચીજ ગલા ઇ જવાય છે, એમાં કાંઇ પણ ચીંતા કરવી નહી, કારણ કે તે એક બે દાહાડામાં ઝાડાને રસતે નીકલી પડશે. જો એમ નહી બને તેા એક જુલાબ આપવેા. જો કાચ અથવા એવીજ બી જી અનીદાર ચીજ ગલી હાેય તેા જુલાબ આપી તેને જલદીથી પાડવાની કોશેશ કરવી નહી, પણ એને બદલે તે બાલકને પેાચેા તથા કાંજીનેા ખેારાક ઘણેા આપવેા કે જેથી તે એવી ચીજમાં લપેટાઇ આસતે રહીને બાહાર પડે.

૯૯ આંકરા—સરદી અથવા થંડીથી કરી હાત પગમાં આંકરાં આવે છે. એનેા ઉપાય એ છે કે જાંહાં આંકરાં આવે તાંહાં ગરમ પાણીમાં થેાડી રાઇને મેલ‌વી નાખી તેથી શેક કરવા. થંડું પાણી કદી પીવું નહી. થેાડા બરાંનડીમાં પાણી ભેલીને પીવું. ગરમ પાણીમાં પગ બેાલી રાખવા, અને પસીનેા છુટે તેમ કરવું. બીજેા ઇલાજ—"ઇસપીરીટ આવ હાર્નસ હાર્ન" ૧ આંઉસ અને "આલીવ આઇલ" ૨ આંઉસ લેઇ એક સીસીમાં નાખી, તેલ એકરશ થાય તયાં સુધી સીસીને ખુબ હીલવ હીલવ કરીઆ કરવી. પછે હાતે કરી એ મેલવણી જાંહાં આંકરાં આ વતાં હાેય તાંહાં ચેાપડવી. 35.

૧૦૦ ઉંઘ નહી આવવા વીશે—જો ઉંઘ નહી આવતી હાેય તેા આગે એહલ કહેલા ઉપાયેાથી તરત ઉંઘ આવી જશે.

સુવાની આગમજ ખુરશી અથવા કોચપર બેસેતાઆના કરતાં ઓરડામાં હમેશા થોડો વખત લગી એણીગમ પેલીગમ ફેરા ખાવાથી ઉંઘ જલદીથી અને મીઠી આવેછે. જો એથી નહી ઉંઘ આવેતો એકથી પાંચશો અથવા એક હજાર લગી ગણી જવું એટલે ગનતા ગનતા ઉંઘ આવીજશે. અથવા સુવાની આગમજ હાથ અને પગને ખુબ હાથથી અથવા જાડા તુવાલ અથવા બ-રશથી ઘસવું. પગના તલીઆને અને દરેક આંગલાને પણ તેમ કરવું. તેથી પસીનો છુટો થઈને ખુશ ઉંઘ આવશે. અથવા સુવા જતી વખતે સેવાઈ શકાય એવા ગરમ પાણીમાં પગ બોરવા અને પસીનો પડવા માંડે એટલે કાહાડી નાખવા. પછી અછી રીતે નુછીને ગરમ ઇશતાંકીગ પેહેરીને અથવા બનુશથી પગ ઢાંકીને શુઇ જવું. અથવા સુવાની અગાઉ એક તમબલર ભરી પાણી પીવું.

૧૦૨ રતાંજરાપણું—કેટલાંક માણુસો જેઓની આંખ સાજી હોવા છતાં રાતના બરાબર દેખાતું નથી તેને રતાંજરો ક-રીને કહેછે. એનું કારણ એ કે જે લોકોને દીવસમાં તડકામાં મેહે-નત કરવી પડેછે અને જેઓની આંખો ઉપર આખો દાહાડો સુરજની રોશણી શઘલી બાજુ ઉપરથી પડેછે અને ઘણીખરી જમીન ઉપ રથી પાછી મારેછે તે રોશણીના સબબથી તેઓની આંખ બીગાડે છે, કેમકે શુરજની રોશનીનો તાબ આંખ ઉપર ઘણો બીગાડો કરેછે. એનો ઉપાય એજછેકે શુરજની રોશનીના તાબથી દુર રે-હવું. આંખો ઉપર લીલા કપડાનો પરદો રાખી મેલવો. ઘણી ચ-કચકીટ રોશની શામે જોયા કરવું નહી. તેશાય ઘણો જલદ દારૂ પીવો નહી.

૧૦૨ ઓરતના થાનમાં દુધ વધારવાનો ઇલાજ—કેટલીક વખત બચાનો જનમ આપીઆ પછી કેટલીક ઓરતોને પુરતું દુધ આવતું નથી તેથી દુધમાં વધારો થાય એવા ઇલાજો નીચે પરમાણે છે.—તેવી ઓરતોને ઇંડાં, દુધ, શેરવો, ઘી વગેરે શકતીવાલો ખોરાક આપવો. **બીજો ઈલાજ**—વરીઆલી, અનીસું, શુવા, અજમો તથા ગાજરને ગરમ પાણીમાં ઉકાલી તેનુ પાણી પીધાથી દુધમાં વધારો થાય છે. **તરીજો ઈલાજ**—અલડનો આટો, વટેણાની સીંગ, પટેટા, સલગમ ખાધામાં લીધાથી પણ દુધ વધે છે. **ચોથો ઈલાજ**—જંગલી તુલસીને છુંડી તેનો નવટાંક રશ કાહાડી તેમાં કડવા વાલનો આંટો મેલવી થાન ઉપર ચોપડવું. **પાંચમો ઈલાજ**—એરંડીના પાતરાના વરારીઆં કરીને થાન ઉપર બાંધીઆથી દુધમાં વધારો થાય છે. એ પાતરાને દોહોડથી તે બશેર પાણીમાં ઊકાલવા અને તેમાંનું અરધું પાણી બલી ગયા પછી તેને ગરમ ગરમ થાન ઊપર બાંધવા. એ વરારીઆ દાહાડામાં તરણ ચાર વખત બાંધવા, અને એ પરમાણે જાંહાં સુધી પુરતું દુધ આવે તાંહાં સુધી કરીઆ કરવું; પાંચથી તે દસ દાહાડામાં એનો ગુણ માલમ પડી આવે છે. **છઠ્ઠો ઈલાજ**—થોડા સુવાના ભુકાને અરધો શેર તાજા દુધમાં ઉકાલી સહવાર સાંહાજ પીવું. **સાતમો ઈલાજ**—"પોરટર" પીધાથી પણ દુધનો વધારો થાયછે. પણ પોરટર પીધામાં સંભાલ રાખવાની જરૂર છે. પોરટર કદી પણ ઘણો અને વારેઘડીએ પીવો જોઇએ નહી, નહીતો તેથી ઉલતો અવગુણ થાયછે, દુધ વધીઆને બદલે વધારે કમતી થાયછે. એક દાહાડે આંટરે પોરટર પીવો સારોછે. એક તંમબલરથી વધારે પોરટર પીવો નહી.

૧૦૩ નાકનું બંધ થવું—બચ્ચાના નશકોરામાં નીટની પોપડી બંધાયાથી દમ લેવાઇ શકાતો નથી, તેથી રાતના સુતી વખતે નશકોરામાં જરા ઘી અથવા "સાલીડ આઇલ" લગાડવું.

૧૦૪ બંધાઈ ગયલી અથવા વલગેલી જીભ—સરવ કોઇ જાણેછે કે આપણી જીભની નીચેની સપાટી આપણા મોહોડાની તલીએ બીજા ભાગ વતરેાગે એક ઝીણી ચામડીથી વલગેલી હોયછે. એ ઝીણી ચામડી જીભની છેક અનીવેર આવતી નથી પણ અણીથી ઘણી દુર હોયછે અને તેથી જીભ છુટી તથા ફરતી હોયછે, પણ કોઇવાર એવું બનેછે કે એ ઝીણી ચામડી છેક જીભની અણી સુધી વલગેલી હોય છે અને તેથી જીભની અણી દાંતની બાહાર કહડાઇ શકાતી નથી. એ ખોડ જે બાલકમાં હોયછે તેઓને નાંનપણમાં ધાવતા બહુ અડચણ પડેછે અથવા કોઇવાર બીલકુલ ધવાતું નથી, અને મોટપણમાં બોલતાં ઘણી હરકત પડેછે. ધવાડતાં તેઓની મા અથવા ધવાડનારીને તુરત ખબર પડે છે કે, બાલકને દુધ ખેચતાં જીભથી અતી ઘણી મેહેનત કરવી પડેછે. એનો ઇલાજ એછેકે:—જીભની આસપાસ જીભને લગતી બે નસો હોય છે તે કપાય નહી એટલી સંભાલ રાખીને શીખેલા ડાકતર પાસે તે દોરી કાતરવટે કાપી નખાવવી.

૧૦૫ કાનખજુરાનો ડંખ—બરાંનદીમાં નીમખ ડોહોવી તે જગા ઉપર ચોપડવું.

૧૦૬ કામલીયાનો ડંખ—કામલીયાના બાલ બદનને લાગા એટલે થોડા વારમાં તે જગા ઉપર દરદ અને ખુજવાટ થઇ આવે છે અને તે જગા સુજીને લાલ થાય છે એ બાલ નીકલે નહી તાંહાં સુધી દરદ અને ખુજવાટ ચાલીયાજ કરછે. તરત તે ભાગ ઉપર કુચી ફેરવવી. અથવા નરમ પાંઉની થંડી પોલટીસ

લગાડવી જેથી જે બાલ હોય છે તે નીકલી જાય છે. અથવા સાલીડ અથવા હરેક જાતનું તેલ લગાડવું:—"લીકર અમોનીયા", શાલીડનું તેલ, અને "લાડેનમ"ના એક સરખા ભાગ લઈને જમ મેલવવું અને પછી તે સુજેલા ભાગ ઉપર લગાડવું. તેથી ખુજવાટ તરત નરમ પડી જશે. કેટલાંક લોકો એ ખુજવાટ નરમ પાડવાને માટે ગાયનું છાણુ ચોપડે છે.

૧૦૭ જખમ અથવા ધામાંથી લોહીનું વેહેવું—છરી અથવા બીજા એવાજ ચાલતા અથીઆરથી અથવા સોએ, ટાંચણી અથવા ખીલો ભોકાઆથી અથવા ભાંગેલો કાચ ભોકાઆથી જખમ થાય છે અને લોહી નીકળે છે. જો જખમ ઘણો નાનો હોયતો કપડાના જુણા ચીકડાને લોહીમાં ભીંજેલુજ એ ભાગ ઉપીર બાંધવું. પણ જો તેમાં કાંઇ કચરો ભરાયેલો હોય તો તે ભાગની ઉપર થંડા પાણીની જરા ઊંચેથી ધાર નામવી, કે જેથી કરી તે ધાની અંદર જે કરચ ભરાઇ હશે તે નીકલી જશે અને લોહીબી બંધ થશે. પછે થંડા પાણીમાં કપરૂ ભીંજવીને તેની ઉપર વીતાલી રાખવું. પણ જો જખમ અથવા ધા સફાઇદાર અને સરખો હોયતો થંડા પાણીથી ધોઇ નાખીયા પછી તે ધાની બેઉ બાજુ એકમેકની પાસે લાવી તેની ઉપર "લીનટ" (ધાનું કપડું) મુકી પાતો બાંધવો અને તે ઉપર થંડું પાણી નામીઆ કરવું. અગર જો ધા ઘણો મોહોતો હોય તથા એકું નસ કપાઇ હોય અને તેમાંથી વેહેતું લોહી રાતા રંગનું હોય અને પાણીની ધારના આકારમાં જોરથી જતું હોય તો તે વેલા ડાકટરને તરત બોલાવવો અને તે ડાકટર આવે તેટલા જો આંગલીની અથવા હાત યા પગની નસ કપાઇ હોય તો તેની ઉપરના ભાગ ઉપર જે નસ આવી હોય તે અંગુથાથી દાબી રાખવી અથવા એક

રૂમાલ તે ભાગની આસપાસ મજબુત બાંધવો, જેથી ફરી લોહીનું પડવું તથા વેહેવું બંધ થાશે. અગર જો એથી પણ લોહી બંધ નહીજ થાય તો પેહેલે મજબુત પાતો બાંધી પાટાની અને શરીરના તે ભાગની વચે એક લાકડીનો નાનો કટકો અથવા કુચી અથવા એવીજ કાંઇ બીજી વસ્તુ મુકીને નસ ઉપરના પાતાને મજબુત આંટો (વલ) મારવો, જેથી ડાકટર આવે તેટલામાં તરત લોહી વેહેતું બંધ થશે. પણ જો આ રીતે આંટો મારતાં લોહી બંધ થાય તો વધારે આંટા મારવાની અગત નથી, કેમ કે નહીતો ઘાની આસપાસના ભાગો સુજી આવી કાલા શાહી જેવા થશે અને તેથી તેમાં નઠારી જાતના ચાંઠા પડીને સલો લાગુ પડશે. જો લોહી ઘણું ગયુ હોય તો તે માણસને ઉભું અથવા બેઠેલું નહી રાખવું પણ સુવાડી દેવું; નહી તો કે તેનો જીવ ફરી આવશે. માટે જેમબને તેમ ડાકટરની તરત ઘણી જરૂર છે કેમ કે ઘણું લોહી જવાથી વખતપર તે માણસનો જાણ ઘાસ્તીમાં આવી પડે છે. આએ ઉપર કહેલા શઘલા ઉપાયો ડાકટરની મદદ આવી પોહોચે તેટલા લોહીને વધારે જતું અટકાવવાને માટેજછે, બાકી એવા વખતે તરત ડાકટરની વધારે જરૂર છે.

૧૦૮ છુંડાએલો જખમ અથવા ઘા—બુઠા અથીઆરથી અથવા લાકડીના ફટકા વગેરેથી ઘા થાય છે અને તે ઘા ખડબચડો હોય છે તથા તેની આસપાસના ભાગ સુજેલા હોય છે. જો ઘા સેહેજ હોય તો સરકાને જરા ગરમ કરી તેમાં થોડો બરાંડી અથવા રમ રેડી તેથી એ ઘાને ધોહોવો. તથા એમાં કપડું ભીંજવીને તે ઘાની ઉપર મુકયા કરવું અથવા સ્પીરીટમાં પાણી ભેલી તેના પોતા ઘરીઘરી મુકયા કરવા. અથવા અમથા થંડા પાણીના પોટા મુકીઆથી પણ ફાયદો થાય છે. અથવા થંડા પા-

ણીમાં સરકો ભેલી તેના પોટા દરરોજ ધરીધરી મુકયા કરવા, અને તે ભીંજવેલાજ રાખવા. પણ જો જખમ મોહોટો હોય તો ડાકટરની શલાહ લેવી.

૧૦૯ નાકમાં કઈ ચીજ ભરાઈ જાય તે વીશે—કોઇ વખત બાલકના નસકોરામાં કાંઇ ઝીણી ચીજ ભરાઈ જાય છે. જો એ કાઇ કઠણ ચીજ જેવી કે કાચનો દાણો, પથરની કાંકરી ઇત્યાદી હશે તો તેથી કાંઇ ઘણી ઇજા થવાની નથી. પણ એને બદલે વટેણો, ચણો અથવા એવીજ બીજી પોચી ચીજ કે જે પાણી સોસી લીએ એવી હોય છે તો બાલકને ઘણું હલાક કરે છે, કારણ કે અંદર રહીને પાણીનો પસેવ તે ચુસી લેછે, અને પછી ફુલીને મોટી થાય છે કે જેથી બાલકને વેદણા ઘણી થાય છે અને તે કાહાડવાને ઘણી મુશકેલી પડે છે. વાસતે એવી પોચી ચીજ અંદર ગયા પછી પાછી કાહાડવાને જેમ બને તેમ વખત ખોવો નહી. જે નશકોરામાં કાંઇ વસતુ ભરાઇ હોય તેની બીજી બાજુનું નસકોરૂં આંગલાથી દાબીને જેમાં પેલી ચીજ ભરાયલી હોય તે વાટે જોરથી ફુશારો મારવા ફરમાવવું. એ રીતે બે ત્રણ વાર કીધાથી જો તે વસતુ બાહાર નીકલી નહી પડે અથવા જો બાલક ઘણું નાનું હોય તો તરત ડાકટરની સલાહ લેવી.

૧૧૦ બચાંની અમાણ બાહાર નીકલી આવે તેનો ઈલાજ—ઘણાં બચ્ચાની અમાણ વારે ઘડીએ બાહાર નીકલી આવે છે. આમણ નીકલે છે તેનાં ઘણા કારણો હોય છે, પણ તેમાંનું એક મુખીય કારણ એ કે જારે તેઓ ઝાડે જાય છે ત્યારે ઘણોવાર સુધી બેસી રેહે છે, એથી તેઓને કાંસવાની ટેવ પડે છે અને તેથી આમણ બાહાર નીકલી આવે છે. એ વીશે પેહેલ વેલેથી સાવચેતી રાખવી સારી છે, કારણકે એક વખત નીકલવા માંડી

એટલે પછી ગમે એટલી સંભાલ લઈએ તોપણ તે ઘણું કરીને નીકલીયા વગર રેહેતી નથી. વાસ્તે પેહેલાથીજ બચ્ચાને ઝાડે ફ-રતી વખતે એક બે મીનીટની ઉપરાંત વાડામાં બેસવા દેવું નહી તથા તેને કાંસવાની ટેવ હોય તે અટકાવવી. અગર જો આમણુ વારે ઘડીએ ઉતરી પડતી હોય તથા તે પોતાની મેલે પાછી ચઢ-તી નહી હોય તો ઘડી ઘડી ડાકટરને બોલાવવાનું મુશકેલ પડે છે વાસ્તે તેને કેમ ઉપર ચઢાવવી તે વીશે થોડું ઘણું ગ્નાન રા-ખવું જોઇએ છે. ઘણીવાર ઝાડો થઇ રહેયા પછી તે પોતાની મેલે ઉપર ચઢી જાય છે, પણ જો પોતાની મેલે નહી ચઢે તો બચાંને સુવાડી તેની કમર તલે તકીઓ મુકવો કે જેથી તેની પીઠનો નીચલો ભાગ ઊચો થશે, એ પછી આપણા કાંઇ હાથને પોચો કડકો વીટાલી પછી આમણુને વચમાંથી આસતે રહીને આંગલાંવતે ઊચે દાબવી, અગર જો એથી નહી જાય તો તેની ઊપર જરા ઘી કે તેલ ચોપડી આપણા બોલ્લાં આંગલાંએ ઉપ-ર ચઢાવવી. અગર જો એથીબી તે ઉપર નહી ચઢે તો કંઈબી વખત ખોયા વગર ડાકટરની સલાહ લેવી, કારણકે જેટલો વખ-ત તે હેઠલ રેહે છે તેટલી બચાંને પીડા કરે છે તથા ઉપર ચઢ-વાને તેટલી મેહેનત ડાકટરને આપે છે. ઉપર ચઢાવીયા પછી જરાવાર બચાંને સુવાડી રાખવું જોઇએ, કારણકે જો પેટ બંધ રેહે છે તો બચાંને કાંસવાને ફરજ પડે છે અને તેથી તે હેઠે ઊતરી પડે છે. પણ યાદ રાખવું કે એ અતીશય કંતાલો ઉપજા-વનારા દરદવાલા બચાંને વારે ઘડીએ અથવા કોઇવાર પણ અતી-શય શકત જોલાબ આપવો નહી. અગર જો બચાંને વાડામાં ઝાડો ઘણી વખત થતો હોય અને દરેક વખતે તે આમણુ નીક-લી પડતી હોયતો સઉથી સેહેલો ઉપાય એ કે સુતાં સુતાં ઝાડો

કરવાને બચાને પરમાવવુ કે જેથી તે હેઠે ઉતરશે નહી.

૧૧૧ હાથોનું તરડાવું અથવા ફાટવું—હાથો ધોવ પછી બરાબર નહી લુછવાને લીધે તે પાટીને તેના ચામડા નીકળે છે. એનો ઇલાજ—ટંકણખાર ૨ સ્કરૂપલ, "ગલીશરીન" અરધો આંઉસ. પાણી ૭ા આંઉસ એ સઘલાને મેલવી તેમાં કપડું બોલીને દાહાડામાં બે વખત તેવા હાથ ઉપર મુકયા કરવા. બીજો ઇલાજ—મધ ૧ આંઉસ. તંકણખાર ૧ દરામ એ બેઉને મેલવી મલમની કાની લગાડવું. ત્રીજો ઇલાજ—કપુરનો બારીક ભુકો અરધો દરામ, "ઇસપરમાસીટી" નો મલમ (Spermaceti ointment) ૧ આંઉસ. એ બેઉ મેલવીને લગાડવું. ચોથો ઇલાજ—"ઇસપરમાસીતી" ૧ આંઉસ, સફેદ મીણ ૪ આંઉસ, "આલીવ આઇલ" ૪ આંઉસ. એ સઘલાને એક વાસણમાં નાખી એ વાસણને બીજા ઉકલતાં પાણીના વાસણમાં મુકી તાવવુ. જયારે મીણ બરાબર તવાઇ રહેકે તેમાં એક આંઉસ સોજુ મધ અને અરધો આંઉસ કપુરનો બારીક ભુકો નાખીને મેલવીને તે થંડું પડેકે તેના નાના દડા બનાવી રાખી મુકવા. અને કામ પડે તયારે લગાડવું. 26.

૧૧૨ આંટણનો ઈલાજ—પગમાં તંગ બુત અથવા જોડા પેહેડવાથી આંટણ પડે છે, જેથી ચાલતાં ભારે દુખ અને અડચણ થાય છે. એનો ઇલાજ—તંગ બુત અથવા જોડા પેહેડવા નહી, પણ ઢીલા પેહેડવા. બીજો ઇલાજ—નવશાગરને સરકામાં નાખી પીગલે એટલે આટણ ઉપર ઘડીઘડી લગાડયા કરવું. ત્રીજો ઈલાજ—દરરોજ સહવારના તથા રાતના આંટણ ઉપર મીઠું તેલ ચોપડયા કરવું. ચોથો ઇલાજ—નરમ બાલની પીંછીવડે "એસીટીક આસીડ" આંટણ ઉપર લગાડયા કરવું. પાચમો

ઇલાજ—" આયોદાઈડ આવ પોટાસીયમ " બાર ગરેન, ચરબીનો મલમ અરધો આંઉસ. આ બંધેને મેલવીને એમાંથી જરાક લેઈ દાહાડામાં બે અથવા ત્રણ વાર આશતેથી આંટણ ઉપર લગાડવું. છઠ્ઠો ઈલાજ—" ટીંકચર આવ આયોડાઇન " આંટણ ઉપર પીછાંથી લગાડવું. 25. 31.

૧૧૩ મોહોડામાં થતાં ચાંદા—ગરમીથી મોહોડમાં ગોલ જીણી સફેદ રંગની છાંટ અથવા છાગલા પડે છે. તેનો ઉપાય એ છે કે:—બે ચમચા ભરી મધ લેવું અને તેમાં અરધો દરામ ટંકણખારનો બારીક ભુકો નાખી મેલવી દેવું. પછે એમાંથી એક નાની ચમચીમાં લેઇ મોહોડામાં એવી રીતે જરા જરા લેવું કે તે ચાંદાને લાગે એ પ્રમાણે દાહાડામાં બે વખત કરવું. અથવા જો એવી રીતે કરવાને નહી બને તો એ મેલવણીમાં જરા પીછ બોલી તે પીછ વટે મોહોડામાં દાહાડામાં બે વાર ચોપડવું. 7.

૧૧૪ ધવડવાથી થયલો સોજો નરમ પાડવાનો ઈલાજ—બચાના તેમજ ચરબદાર માણસોને શરીર ઉપર વારંવાર ધવડયાથી સોજો ચહડી આવે છે, તેને નરમ પાડવા માટે પેહેલા સુજેલા ભાગને ગરમ પાણીએ સારીપેઠે ધોઇ નાખવો, અને પછી તે ઉપર મટોડી (જે ધોબી લોકો કપડાં ધોવામાં વાપરે છે તે) પાણીમાં ભીંજવીને લાગાડવી, અને તેને થોડા વખત પછી સાફ કરી નાખી તેની ઉપર "વાયોલેટ પાઉદર" છાંટવો. એમ કીધાથી તે સોજો નરમ પડી જશે.

૧૧૫ ડોંગાપણું તોડવાનો ઈલાજ—ઘણો ખોરાક, ઘણી આશાયસ અને થોડી કસરત તથા થોડી મેહનત એ માણસને ચરબદાર અને માટેલું બનાવનારા મુખય સાંધણો છે. હડ કરતાં વધારે ચરબી માણસના શરીરને એ મોટી અગવડ થઇ પડે છે,

અને તેથી તેને એક દરદ તરીકે ગની તેનેા ઇલાજ કરવાની ઘણી અગત છે. શરીરમાંની એવી વધુ ચરબી ઓછી કરવાના ઉપાયેા ઘણા સેહેલા છે, અને જેઓ પેાતાના ભારી આંગથી કંતાલતા હેાય તેઓએ ખેારાક હલકેા અને થેાડેા લેવેા, દારૂથી બનતા સુધી દુર રેહેવું, આશાયશ થેાડી લેવી, ઊંઘમાં ઘણેા વખત ગુજારવેા નહી, અને સહવારના વેહેલા ઉઠવાની ટેવ રાખવી. તન અને મનની મેહેનત પાછલ પુરતી રીતે ધયાન આપવું, અને કશરતથી આંગને કશતાં રેહેવું. એટલાજ ઊપાયેા જો લાંબા વખત સુધી ચાલું રાખયા હેાય તેા જરૂર ધારેલી અસર થશે.

૧૧૬ આંગલાં કચડાઈ જાય તેનેા ઈલાજ—બેદરકારપણે અથવા સાવચેતી રાખયા વગર બારણું અથવા ખાણું બંધ કરવાથી વારંવાર આપણા આંગલાં કચડાઇ જાય છે. જેા આગલાનેા છેડેા કચડાઇ જાય છે તેા નખ જલદી કાલું થઇ જાય છે. તેનું કારણ એ કે નાની નાની નેસેામાંથી લેાહી બાહાર નીકલી આવે છે અને તે કચડાઇ ગયલા ભાગની આગલ એકઠું થાય છે. એવી વેલાએ તેનેા અકરશાત નરમ પાડવાને માટે તરતજ તે આંગલું ખમી શકાય તેટલા ગરમ પાણીમાં બેારવું. એમ કીધાથી નખ નરમ થાય છે, અને તેની નીચે જે લેાહી એકઠું થઇ રહયું હેાય છે તે શરીરના બીજા ભાગેામાં પાછું જઇ શકે છે અને તરતજ ઘણું દુખ થતું અટકે છે. પાણીમાં આંગલી બેારી કાહાડવા પછી ભીંજવેલા આટાની પેાલટીસ તે છુંદાયલા ભાગ ઊપર બાંધવી. એ પછે બીજે કે ત્રીજે દાહાડે તે કચડાયલા આંગલી સુજેલી જણાશે તે વેલા તેની ઉપરના નખને બાજુએથી છરી વટે કાપી કાહાડવું જેથી દુખ ઓછુ થશે અને નવું નખ આવશે. પણ જેા નખ ઘણુંજ કાલું થઇ ગયું હેાય અને સેજ

આંગલી લગાડવાથીબી દુખેતો છરી વટે નખ આગલથી આંગલા ઉપર જરા કાપ મુકીને કાલું લોહી બાહાર કાહાડી નાખવું, જેથી દુખાએ તદન નરમ પડી જશે.

૧૧૭ પગ ઉપરનો સોજો—પગ ઉપર કેટલાંક માણસોને સોજો ચહડે છે. તે ઘણું કરીને નબલાઇની નીશાણી છે. એક લાંબો મજબુટ કપડાંનો પાટો બનાવી તે પગના અંગુઠા આગલથી દબાણ આવે તેવી રીતે બાંધતા બાંધતા છેક ગુઠણ સુધી આવવૂ. ને પગના સઘલા દુખતા ભાગ ઉપર સરખું દબાણ આવે તેવી રીતે બાંધવો.

૧૧૮ અડગરી મટાડવાનો ઈલાજ—નાક પકડીને થંડુ પાણી ધીમેથી પીવું. બીજો ઇલાજ—પેપરમીંટના અરકનું પાણી એક ગલાસમાં લઇ તેમાં સેજ સરકો અથવા લીંબુનો જરા રસ નાખીને પીજવું. ત્રીજો ઇલાજ—નાનાં બચાંને જો અડગરી થતી હોય તો તેની માતાએ એરંડીઆનો જુલાબ લીધાથી તે છોકરાની અડગરી બંધ થશે; કેમકે બચાને એ દુખ પોતાની માતાના ખરાબ દુધને લીધે વેઠવું પડે છે, તેથી જો માતા પોતાની તબીયતની સંભાલ રાખે, તો બચાંની તબીયત પણ સારી રહે.

૧૧૯ હાલોદેલનો ઈલાજ—હાલોદેલ અથવા દીલનો ધપકારો જુદા જુદા કારણોથી થાય છે. અંચીતી ધાસતી, દોડધામ, બરયેલ સવભાવ, છાકટપણું ઇતયાદી, એ તેના કારણો છે. વારંવાર એ દરદ કેટલાંક માણસોને લાંબો વખત સુધી ટકી રહે છે. જયારે પણ એ દરદ લાગું પડે તયારે દરદીએ બનતાં સુધી ધાસતી ખાવી નહી, અને મનને ગમત મલે એવા ઉપાયો કરવા. બીજો ઈલાજ—સાધારણ, સાદો અને સારો ખોરાક લેવો; મધયમસર અંગબલની કસરત કરવી. મગજ તથા શરીરને કામે

લગાડેલા રાખવા, અને કઉવત આપનારી દવા પીવી, જેથી ધીરે ધીરે એ દરદ મટીજશે. ત્રીજો ઈલાજ—કેટલીક વેલા સારી તનદરેાસતી ભેાગવનારા માણસને પણ હેાલદેલ થાય છે. એ વેલાએ તેણે પેાતાનેા ખેારાક જરા કમી કરવેા અને અંગબલની કસરત જરા વધારે કરવી, તેમજ નરમ જુલાબ લેવેા. જેા એવી રીતનાં સાદા ઈલાજેા કામે લગાડવામાં આવશે તેા એ દરદ જલદીથી મટી જશે.

૧૨૦ કલતી દાહાડનેા ઈલાજ—દાંતની દાહાડ દુખતી હેાય તેા જરા રૂની ઉપર બે ત્રણ ટીપા લવંગનું તેલ મેલી દુખતી દાહાડમાં રૂ ખેાશવેા એટલે થેાડા વારમાં તે નરમ પડશે.

૧૨૧ થંડીના દીવસમાં પગ ફાટે તેનેા ઈલાજ—થંડીના દીવસમાં જેઓના પગની ચામડી ફાટતી હેાય તેઓએ થંડીની શરૂઆતમાં આએ ઈલાજ કરવેાઃ—સાત ભાગ પાણીમાં એક ભાગ "મયુરીએટીક આસીડ" નાખી તે પાણીવટે દરરેાજ રાતે સુતી વેલા પગ ધેાવા, એટલે પગની ચામડી ફાટવાની ધાસતી રેહેશે નહી.

૧૨૨ સાપનેા ડંખ—બદનનેા જે ભાગ સાપે કરડ્યેા હેાય તે ભાગની જરા ઉંચે તરત એક મજબુત સુતલી બાંધી લેવી, કે જેથી ઝેર વધારે ઉપર ચહડે નહી. એ કરવા બાદ કરડેલા ભાગને "એમેાનીઆ" અથવા "કલેારાઈડ આવ લાઈમ"ના જલદ પાણીથી ધેાઈ નાખવેા. જેા ડંખ મજબુત હેાય અને વધારે દુખ દેનારેા લાગે તેા પેહેલા તેને "અમેાનીયાના" પાણીથી ધેાઈ નાખી કાસતીકથી અથવા તાતવેલા લે ા કટકાથી તે ડંખેલા ભાગને તદન બાલી નાખવેા. તે છતાંબા સતી ભરેલું લાગે તેા ડંખવાલી જગા ચાલતી છરીથી કાપી કાહાડવી. અથવા સાપે

ડંખેલા ભાગની જરા ઉચેથી મજબુત દોરી બાંધવા પછે તે ડંખે-લા ભાગ ઉપરનું ઝેર તરત બીજા માણસ પાસે તે ચુસાવવું, પ-ણ તેમ કરતાં સંભાલ રાખવી કે ચુસનારેના હોઠ ફાટેલા ન હોય તથા મોંહમાં કાંઇ છાગલો અથવા ઘા પડેલો હોય નહી, નહીતો કે ફાટમાં અથવા છાગલામાં ઝેર જશે તો તેની અ-શર સાપના ડંખના જેવી થશે યાને તેને પણ ઝેર ચહડશે. પછે ચુણો અને ગોલ મેલવીને તે ડંખેલા ભાગ ઉપર મુકવો. જો કીડ ઘણી લાગતી હોય તો થોડું અફીણ પાણીમાં ડોહોવીને તે વડે ડંખને ધોવો. કેટલાંક લોકો જેવો સાપ કરડે છે તેવોજ દર-દીને "મદીરા વાઇન" તરણ તરણ મીનીટને તફાવતે બે વખ-ત પાયછે એથી ઝેર લોહી સાથ ફેલાઇ જતું અટકેછે. હાલ હીં-દુશથાનના કેટલાંક ભાગોમાં દેશીઓ એક અજબ જેવો ઈલાજ સાપના ડંખ ઉપર કામે લગાડેછે, અને તેથી થતો ફાયદો જણા-ववामां आवयोछे. એ ઈલાજ એ છે કે ડંખેલા ભાગની ઉપર દોરીવડે મજબુત બાંધવું કે જેથી ઝેર ઉપર ચહડે નહી. પછી તે કરડેલા ભાગ ઉપર જે મારગે મરઘી તેના પેટનો નજીશ ભાગ બાહેર કાહાડે છે તે મારગની જગા (યાને મરઘીનો સફરા) ને પેલા ડંખેલા ભાગ શાથ જીવતી મરઘી સુધા જોરથી દાબે છે જેથી ઝેર તે મારગે સોસ઼ઇ આવે છે અને મરઘી તરત મરણ પામે છે. એવી રીતે જયાં સુધી મરઘી જીવતી રહે છે તયાં સુ-ધી એક પછી એક જીવતી મરઘી લેઇ ઉપલોજ અખતરો કર-વામાં આવે છે. આ વેલા ડંખેલા માણસને બરાંડી અને પાણી મેલવીને તે પાવું.

૧૨૩—નાડી જોવાની સહમજ.

જયારે હરેક માણસની હાતની નાડી જોવી હોય તયારે હાથના ચારે આંગલા નાડ ઉપર મુકીને જરા દાબીને જોવું. જો કદાપી નાંડી જોરમાં ચાલતી હોય તો આંગલા ભારી રાખવા ને નુરમ ચાલતી હોય તો આંગલા હલકા મુકવા. પછે જોવુકે નાડીનું ઉથવું તથા બેસવું કેવું છે, જો નાંડી ઉતાવલી ઉથબેસ કરતી હોય અને ઉતાવલી ચાલતી હોય તો ગરમી થયલી સમજવી. જો નાડી ધીમી ઉથબેસ કરતી હોય તો શરદી થયલી સમજવી. કદાપી તેં ધીમી ઉતાવલી ચાલતાં સમજ નહી પડે તો ઘડીયાલ લેઇને તે ઉપરથી જોવું કે "મીનીટ"માં અથવા હરી પલમાં નાડી કેટલી વખત ચાલે છે. અથવા ઠણકા થાયછે. એ માટે ડાબા હાથમાં ઘડીયાલ લેઇ જમના હાથના આંગલા નાડી ઉપર મેલવા અને ઘડીયાલના સેકંનડ અથવા મીનીટ કાંટા ઉપર નજર રાખી એક મીનીટ પુરી થાય તાંહાંસુધી નાડીના ઠણકા ગણીઆ જવું જો કદાપી જુવાન માણસની ૭૫ થી તે ૮૫ વાર સુધી એક મીનીટમા ચાલેતો જાણવું કે તે માણસની તબીએત સારી છે. તથા શરીરમાં કશી ખલલ નથી. કદાપી ૮૫ ઉપર ચાલેતો ગરમી અથવા તાપ થએલી સમજવી, ને જો ૭૫ની અંદર ચાલેતો સરદી તથા બાદુના જોરની અશર થયલી સમજવી, અને જયારે જોરાવર તપ થઇ હોય તયારે નાડી એક મીનટમાં ૧૨૦ સુધી ચાલે અથવા તેથી પણ વધારે ચાલે; પણ સઘલા માણસની નાડી સારી હાલતમાં બરાબર એક ધારા મુજબ ચાલતી નથી, વાસતે સારી તંદરોશત હાલતમાં પાંચ સાત વખતે નાડી જોયલી હોય તયારે તેની તબીએતનો તથા નાડીની

ચાલનો ધારો માલમ પડે, કાંએ જે કોઇ માણસનો મીજાજ એવો પણ હોય છે કે હમેશા સારી હાલતમાં પણ ૭૦ની અંદર ઘણી ઓછી ચાલે છે, અને કોઇની ૮૫ ની ઉપર ઘણીવારે ચાલે છે તે ધારો તપાસીને બીમારીની વેલાએ તે ઉપર કેટલી વધી છે અથવા કેટલી ઘટી છે તે ઉપર સુમાર રાખવો જોઇએ છે. માણસની સુખાકારીના વખતમાં નાડીની ચાલનો એક ધારો ૮૦ની ચાલ ઉપર મુકરર છે અને જેની નાડી એક મીનીટમાં ૮૦થી૮૫ ચાલે તેની તબીએટ ઘણી સારી હોય છે. નાડી ઘણું કરીને બેસાડી અથવા સુવાડીને જોવી. તરત ચાલી આવેલા માણસને થોડોવાર બેસાડીને પછે જોવી.

૧૨૪ નાડીની ચાલ—તંનદરોશત હાલતમાં પણ ઉમર પ્રમાણે નાડીની ચાલ જુદી જુદી હોય છે તે હેઠલ આપેલા કોઠ ઉપરથી માલમ પડશેઃ—બચ્ચું ગરભસથાનમાં ઇયાને પેટમાં હોય તયારે બચ્ચાના દીલગુરદાનાં ધડકવા ઉપરથી એક મીનીટમાં ૧૪૦ થી તે ૧૫૦ વાર ચાલે, તરતના જનમેલા બચ્ચાની નાડી ૧૩૦-થી ૧૪૦ સુધી. પેહેલા વરસમાં ૧૧૫થી ૧૩૦ સુધી. બીજા વરસમાં ૧૦૦થી ૧૧૫ સુધી. ત્રીજા વરસમાં ૯૫થી૧૦૫ સુધી. ચોથે, પાચમે અને છઠ્ઠે વરસે ૯૦થી૧૦૦ સુધી. સાતમાં વરસથી તે ચઉદમાં વરસ સુધી. ૮૦ થી ૯૦ સુધી. ચઉદ વરસથી તે એકવીસમાં વરસ સુધી. ૭૫ થી ૮૫ સુધી ચાલે. એકવીસમાં વરસથી તે પચાસમાં વરસ સુધી ૭૦થી તે ૭૫ સુધી ચાલે. ઘડપણમાં ૭૫ થી તે ૮૦ સુધી એક મીનીટમાં નાડીની ચાલ ચાલે. બુઢા આદમીની નાડી કોઈ વખત ઘણી ઓછી પણ ચાલે.

રેાગ ઉપરથી બીમારીની પરીક્ષા.

૧૨૫ પીસાબ જોઈને બીમારીની પરીક્ષાઃ—પીસાબ અથવા મુતર લેાહીમાંથી પેદા થાય છે અને તે ગુરદામાં બને છે. સારી હાલતમાં પીસાબનેા રંગ ફીકેા, પીલેા અથવા ઘાસના જેવેા હેાય છે તેનેા ચેાકસ વાસ અને ખારી સવાડ લાગે છેઃ બીમારના પીસાબનેા રંગ ઘણેા પીલેા હેાય તેા પીત વીકારથી તેની બીમારી સમજવી. કમલાના દરદમાં ઘણેા પીલેા પીસાબ આવે છે પીસાબનેા રંગ સફેત હેાય તેા રસ વીકારથી અથવા સરદીથી તેની બીમારી સમજવી. લાલ અને ઘણેા થેાડેા પીસાબ તાવની બીમારી અને ભેજાના, કલેજાના, ગુરદાના અને બીજા તાવવાલા રેાગની એક નીશાંની છે અને તે એવું બતાવે છે કે શરીર રશ ઘણા એાછા થાય છે પીસાબના, કફના દરદમાં, પથરીના આજારમાં અને ગુરદાના કેટલા એક આજારમાં પીસાબમાં લેાહી પડે છે, તયારે પણ તેનેા રંગ પણ ઘણેા લાલ હેાય છે, પણ તેમ હેાય તેા ઘણું કરી થેાડેા વખત પીસાબને રેહેવા દીધાથી લેાહીનેા થેાડેા ભાગ હેઠલ ઠરી જાય છે. એ પીસાબ જોવાનેા ફાયદેા એવેા છે કે જે જેની પીસાબ જુએ તેણે તેની ગેઈ રાતના કાંઇ ખાણું અથવા દવાઇ ખાધી નહી હેાય, કાયકે દરેક ખાણાનેા અથવા મેવાનેા અથવા દવાઈનેા રંગ પણ પીસાબમાં ઉતરે છે અને તેથી બરાબર પરીક્ષા થઇ સકતી નથી.

૧૨૬ પીસાબમાં તેલનેા છાંટેા નાખી દરદ જોવાની રીત—પીસાબની અંદર ઘાસની સલી વટે તેલનું ટીપું નાખીને જોવું કે જેા તે ટીપું નાખતાં તલે જઇને પાછું ઊપર આવે ને

તેમાં આતરડું પડે ને પીસાબનો રંગ કાલો હોય અથવા તરાબાના રંગ જેવો હોય તો તે માણસને ઘણું બીમાર જાણવું. **બીજું**—જો ટીપું નાખતાંજ પસરી ગયું તો તેની બીમારી સેહેજ જાણવી. **તરીજું**—જો કદાપી ટીપું નાખે તેવુજ રેહે અથવા નીચે બેસે તો તેની બીમારી ઘણી જાણવી. **ચોથું** કદાપ વાયુનું જોર વધારે હોય તો ટીપું નાખતાંજ પસરી જાય. અને પીસાબનો રંગ લાલ અને થંડી હોય. **પાંચમું**—જો પીટનું જોર ઘણું હોય તો તે ટીપામાં પરપોટા આવે તથા પીસાબનો રંગ પીલો અને તે પીસાબ ગરમ હોય.

૧૨૭ જાહાડો જોઈને બીમારીની પરીક્ષા—જો વાયુનું જોર ઘણું હોય તો જાહાડો (પેટ) ફીણ જેવો અને સુકો ભરાંત કરતો આવે, તથા તેનો રંગ ભુરો અને મોતો ભાગ પાણી સાથે આવે. **બીજું**—પીટનું જોર ઘણું હોય તો જાહાડો લીલો પીલો વાસ સાથે કઠણ અથવા પાણી જેવો ગરમ આવે. કલેજાનું દરદ તથા પીતવીકાર હોય તો લીલો જાહાડો આવે. **તરીજું**—કપનું જોર વધારે હોય તો જાહાડાનો રંગ સફેદ અને તે દરદ સાથે રાતો ચીકાશના જેવો આવેછે. **ચોથું**—પીત્તની તથા કલેજાની કેટલી એક બીમારીમા અને કમલામાં સફેત જાહાડો આવે. **પાંચમું**—પીત્ત વાયુનું જોર હોય તો કાલો અને પીલો બેલગાંગરીની મીશાલે આવે છે. **છઠું**—કોલારાના રેાગમાં ઘણું કરી ચોખાના ધોવણ જેવો અથવા સફેત કાંજીના જેવો જાહાડો આવે છે. **સાતમું**—કાલો અથવા લીલો જાહાડો આવે તો તે કલેજાનું દરદ અને પીતવીકાર બતાવે છે. **આંઠમું**—અજીરણ વીકારનો જાહાડો થંડો જેવો અને પાટલો આવે. અને જો ખાણું બરાબર હજમ નહી થયું હોય તો વખતે જાહાડામાં ખોરાકનો ભાગ પ-

શુ પડે છે. **નવમું**—જલંદરનો જાહાડો ઘણા ખરાબ વાસ સાથે સફેદ હોય છે. **દશમું**—હમેશ કરતાં વધારે કઠણ જાહાડો પેટની કબજીઆત બતલાવે છે. મરડાની શરૂઆતમાં પણ જાહાડો ઘણો સખત આવેછે. અગીઆરમું—મરડાના જાહાડામાં લોહી અથવા સીમત, અથવા લોહી અને સીમત બેઉ સાથે આવે. બારમું—હરશના મસાના રોગમાં લાલ લોહી જાહાડામાં ઘણું પડે અને ઘણું કરીને લોહીની ધાર પડેછે.

૧૨૮ આંખ ઉપરથી બીમારીની પરીક્ષા—વાના જોર થી આંખ સુકી અને ભુરા રંગ શાથે ઘેરા હોયછે. પીટનું જોર હોયતો આંખના દોલા પીલા અને લાલ રંગના હોયછે તથા સુરજ અને દીવા (બતી) ની રોશણી જોવાતી નથી. કમ લાવાલાના પણ આંખના દોલા પીલા રંગના દેખાયછે. કફનું જોર હોયતો આંખ શફેદ અને ઘેરી નજર આવે અને તે ચીકાશ ભરેલી નજર આવેછે.

૧૨૯ જીભ ઉપરથી બીમારીનીપરીક્ષા—તનદરોશત હાલતમાં થુક અથવા લબથી જીભ ભીની હોયછે, અને તે ઉપર આંગલી મેલવાથી તેનો ભીણાશ જણાઇ આવેછે. જો વાયુનું જોર હોયતો જીભ ઉપર કાટરા પડેલા દેખાય અને જીભનો રંગ કાઇ એક પીલાશપર હોય. બીજું—પીટનું જોર હોયતો જીભ પીલી અથવા લાલ કાલી જેર નજરે આવે. તરીજું—જારી તાવ તથા શીતલા, ગોવરૂં વગેરે ચેપી તાવમાં, હોજરી તથા આતરડાના શોજાની બીમારીમાં અને જોરાવર તાવની ઘણી ખરી બીમારી માં જીભ શુકી હોયછે. ચોથું—કફનું જોર હોયતો જીભ ઉજલી ચલકતી દેખાય. પાંચમું—પરમો અને સંધરનીવાલાઓની જીભ

નો રંગ લાલ ઘેરા જેવો હોય. છઠું—અતેશારવાલાની જીભનો રંગ મધના રંગ જેવો હોય. સાતમું—ટાંકીનો આજાર થયો હોય તો તેની જીભ ફાટીને ખરબચ કાંટા સરખી થઇને તેમાંથી પાણીની મીશાલે નજર આવેછે. આઠમું—લકવાના મરજમાં જીભ બાહાર કહડાવયાથી તે એક બાજુ પર ખેંચાયલી રહેછે અને મોહોડાની વચોવચમાં રેહેતી નથી, એવી જીભ અરધું અંગ રહી ગયલું દેખાડેછે. નવમું—માણસની અજલ વખતે જીભ સુપરાની મીશાલે અને તરચેની જેવી ફીણ સાથે માલમ પડે છે. દશમું—મોહોડા વાતે અથવા બીજે રશતે ઘણું લોહી ગયા પછી જીભ નો રંગ ફીકો દેખાયછે.

૧૩૦ બોલવા ઉપરથી બીમારીની પરીક્ષા—વાયુનું જોર હોયતો તેના ગલામાંથી અવાજ ગુંગરાયલા જેવો નીકલે. પીતનું જોર હોયતો તેનો અવાજ મોહોતો અથવા શારી હાલતના માણસ કરતાં મોહોતો નીકલે. કફનું જોર હોયતો અવાજ ભારી અને ઘરઘરતો નીકલે.

૧૩૧ ચેહેરા ઉપરથી બીમારીની પરીક્ષા—સહવારના બીમારનું મોહોડું સામલુ અથવા કાલું જણાયતો વાયુંનું જોર જાણવું. બીજુ—મોહોડાનો રંગ પીલો અને સુજેલાની મીશાલે માલમ પડેતો તેની બીમારી પીતના જોરથી સમજવી. તરીજુ—ઘેરો કાલો રંગ હોય અને તે સાથે દોલા ગભરાયલા જેવા દીસેતો તેની બીમારી કફના જોરથી જાણવી.

૧૩૨ નખના ઉપરથી રોગની પરીક્ષા—ડાકતર મીચેલ કહેછેકે લકવાના રોગથી હાથ પગ રહી ગયા હોયછે તયારે આંગલાના નખ બરાબર મોહોતા થતા નથી અથવા તનદરોશ

લીમાં જેટલા મેાહેાતા થાયછે તેટલા આ રેાગમાં થતા નથી, માટે લકવાવાલા હાથના પગના નખ પાછા થવા માંડેતેા તે એક શારી નીશાણીછે, અને તે ઉપરથી આશા બંધાયછે કે લકવાથી લુલા થયલા હાથ પગમાં થેાડા દીવશમાં જેાર આવશે.

૧૩૩ હેાઠ ઉપરથી રેાગની પરીક્ષા—માણસના હેાઠનેા રંગ આપણા શરીરની તંનદરેાશતી ઉપર આધાર રાખે છે. ફીકા હેાઠ બીમારીની અથવા નાકઉતીની ચેાકશ નીશાનછે. લાલ પરવાલા જેવેા હેાઠ સારી તંનદરેાશતી દેખાડેછે. હેાઠના ઉપરની ચામડી ઘણી પાટલી હેાવાથી તે ઉપર સઘલી અશર ઘણી જલદીથી થાયછે. ઘંડીથી તે ઉપર કાપા અને ઘસા પડી આવે છે, પણ એ ઘસાનું મેાહેાતું કારણ અંદર ખાનેની ખામી છે, અને એ ખામી હલકા ખેારાક અથવા દવાથી દુર થાયછે. ગુસ્સાથી અથવા રાતના ઉજાગરેા કરવાથી હેાઠનેા રંગ સફેદ થાયછે.

૧૩૪ હાથની નાડી ઉપરથી બીમારીની પરીક્ષા—માણસની નાડીની ચાલ પાંચ તરેહની હેાયછે. ૧ લું—નબલી. ૨ જુ—ભારે. તરીજુ—ઉતાવલી. ચેાથું—વેહેલી. પાંચમું—ડેાદે ઠસેા (આચકેા) ખાઇને અથવા ખાંચેા નાખીને ચાલે. જયારે કેાઈની નાડી નબલી ચાલે તયારે સમજવું કે તેને ફેફશા અથવા આતરડા અથવા મગજમાંથી દરદ ઉથેલુંછે. ૨ જુ—જેની નાડી ભારે ચાલે તેનું જાણવું કે લેાહીનું જેારછે. જેારાવર માણસના તાવનાં, ભેજાના વરમમાં દીલ ગુરદાના અંદરના દરવાજાની બીમારીમાં નાડી ભારે અથવા ભરેલી હેાયછે. ૩ જું—જેની નાડી ઘણી ઉતાવલી ચાલે તેને સમજવું કે મગજમાં ગરમી થયલીછે. ને ગરમીથી રેાજ ઉથેલેાછે. ખહીમાં અને ઘણીખરી શખત બીમારીમાં તે ઉતાવલી ચાલેછે. ઘણી નબલાઇ હેાય તયારે પણ તે ઝડપથી

ચાલેછે. લુ લાંગવાથી નાડી જલદી ચાલેછે. જેમ નાડી ઉતાવલી થતી જાય તેમ દરદનું જોર ઘણું કરી વધેછે. ૪ થુ—જેની નાડી નરમ અને ઉતાવલી ચાલે તે શાથે અંગ થંડું હોય તેને ઘણી નબલાઈ તથા સરદીનું જોર સમજવું. ૫ મું—જેની નાડી બે તરણ વાર ચાલીને ઠસો (આચકો) ખાતી હોય તેને ઘણી નબલાઇ અને વધારે બીમારી સમજવી. એવી નાડીને આંતરી આ નાડી કહેછ.

પોલટીસ તથા સેક.

૧૩૫ ઘઉના આટાની પોલટીસ—પોલટીસ કરવાની રીતપર ઘણો આધાર છે. પોલટીસ ઘણી જાડી અને ઘણી ભારી રાખવી નહી, કેમકે જાડી પોલટીસ ઘણી વેલા દરદને વધારે છે. પોલટીસ ઘણી કઠણ કરવી નહી પણ માવા જેવી નરમ રાખવી. પોલટીસ ઘણી ગરમ નહી હોવી જોઇએ, નહી તો તે ચામડી ઊપર ફોલ્લઇઆ ઊઠાડશે; પણ આજારીને પસંદ પડે તેટલી ગરમ મેલવી. પોલટીસ બે ત્રણ અથવા ચાર કલાકે બદલવાની જરૂર છે. પોલટીસ પાણીમાં બનાવેઆને બદલે તાજા દુધમાં મેલવીને બનાવી હોય તો વધારે શારૂ. દુધ વાપડયાથી તેમાં તેલ નો ભાગ આવીઆથી પોલટીસ ઘણો વારલગી નરમ રહે છે. પાણી વાપડયાથી તે જલદી સુકાઇ જાય છે. દુધની બનાવેલી સહવારની પોલટીસ સાંહાંજલગી ચાલે છે, સાંહાંજે બીજી બદલવાની જરૂર છે કાયકે તેટલા વારમા દુધ વાસ મારી આ-

વે છે. જો ઘઉના આટાની પોલટીસ બનાવવી હોય તો પેહેલા ઘઉના આટાને દુધ સાથે સારીપેઠે ગરમ કરવું અને તેમાંનું દુધ આટા સાથે સઘલું મલીને માવા જેવું થાય કે તેને ચુહુલા ઉપરથી ઉતારી ચમચાથી મેલવી કપડાના એક કટકા ઉપર પાંથરવી અને જાહાં ગરજ પડે તાંહાં મુકવી. એવી રીતે મુકવી કે પેલું કપડાવાલું પડ ચામડીને લાગે. જો દુધ નહી હોય અને પાણીમાં બનાવવી પડી તો આટાને વધારે ચીકટ કરવાને માટે તેમાં અલસીનો આટો થોડો નાખવો. આટાના દર તરણ ભાગે એક ભાગ અલસીનો બસ થશે. જો અલસીનો આટો હોય નહી તો પોલટીસમાં થોડું સાલીડનું તેલ મેલવવું અને તેની સપાતી ઉપર થોડું તેલ ચોપડવું, એથી પોલટીસ ઘણોવાર લગી નરમ રેહેશે. આપણા લોકોનો વીચાર છે કે ચીકાસ સોજાઓ ઉપર નુકશાની કરે છે અને સોજાને વધારે છે, તેથી તેલ વાપડવાની આનાકાની કરે છે પણ એ વીચાર ગલટ છે. પેહેલા ગરમ પાણીમાં ઘઉનો આટો નાખી ચુહુલા ઉપર મુકી ધીમી આંચે ઉકાલવી અને જયારે તે જરા ઘટ થવા માંડે (નહી ઘણી નરમ કે નહી ઘણી સુકી) એટલે ઉતારીને ચમચાથી મેલવી એક સરખી વગર ગાંગલાની કરીને કપડાના કટકા ઉપર નાખી સરખી પાંથરીને જાંહાં મુકવા ઘટે તે ભાગ ઉપર મુકવી.

૧૩૪ પાંઉની પોલટીસ—એ પોલટીસ દુધમાં બનાવી હોય તો વધારે શારૂ. દુધ વાપડયાથી તેમાં તેલનો ભાગ આવવાથી પોલટીસ ઘણોવાર લગી નરમ રહે છે. પેહેલા પાંઉની કાટરીઓ કરવી અને તેને દસ મીનીટ સુધી તાજા દુધમાં બોરી રાખવી. પછે તેને ચુહુલા ઉપર મુકી ધીમી આંચે ઉકાલવી અને તે જરા ઘટ થવા માંડે (નહી ઘણી નરમ કે નહી ઘણી

સુકી) એટલે ઉતારીને ચમચાવતી ભાંજીને એક સરખી વગર ગાંગલાની કરીને કપડાના એક કટકા ઉપર સરખી પાંથરીને જાંહાં મુકવા ઘટે તાંહાં મુકીને કપડાથી બાંધી લેવી. પણ જો દુધ નહી મલે અને પાણીમાં બનાવવી હોય તેા હેઠલ પરમાણે બનાવવી. (જુઓ બીજી રીત નાં૦ ૧૩૭)

૧૩૭ બીજી રીત—જો દુધ નહી મલે અને પાંઉની પોલટીસ પાણીમાં બનાવવી પડે તેા પાંઉની જાડી કાટરીઓ કરી તેમને એક વાસણમાં મુકવી, તથા એ પોલટીસને ચીકટ કરવા માટે તેમાં અલસીના આટાનેા થેાડા ભુકેા નાખવેા. પછી ઉપર ખલખલતું પાણી રેડવું અને સઘલાને ચુલ્હા ઉપર મુકવુ. તયારબાદ ઉતારી પાણી નીગારી કાહાડવું અને કાટરી ચમચાએ મેલવી નાખી કપડા ઉપર સરખી પાઠરી જાંહાં મુકવા ઘટે તાંહાં મુકવી. બીજી રીત એ છે કેઃ—પાંઉની જાડી કાટરીઓ કરી તેને એક વાસણમાં મુકી ડુબે તાંહાં સુધી ખલખલતું તેમાં પાણી રેડી ચુહુલા ઉપર સુકી કકરેા આપવેા. પછે કપડામાં સઘલુ નાખી પાણી નીચવી કાહાડવું. પછે કપડાના કટકા ઉપર પાંઠરીને જાંહાં મુકવા ઘટે તાંહાં મુકવી.

૧૩૮ અલસીની પોલટીસ—અલસીનેા આટેા તેમાં તેલનેા ભાગ આવીઆને લીધે ઘણેા પસંદ કરવા જોગ છે. હાલ જે બજારમાં અલસીનેા આટેા વેચાય છે તે માહેથી સઘલુ તેલ કાહાડી નાખવામાં આવે છે ખુદ અલસીના આટા જેવેા એ આટેા ગુણકારક નથી, માટે આખી અલસી લાવીને ખુબ છુંડીને બારીક આટા જેવી કરવી જોઇએ. પછે થેાડું ગરમ ખલખલતું પાણી લેઇ તેમાં અલસીનેા આટેા થેાડેા નાખવેા, અને ચમચાથી ખુબ મેલવવું. પછે તેમાં બીજો થેાડેા આટેા અને ખલ–

ખલતું પાણી થોડું નાખીને ફરીથી સારીપેઠે મેલવવું. એ પર-માણે જેટલી ગરજ પડે તેટલી પોલટીસ બનાવવી. પછે કપડા-ના કટકા ઉપર નાખી ચમચાથી બે શરખી પાંથરવી. પછે જે જગા ઉપર મુકવી હોય તાંહાં મુકીને બાંધવી. બીજી રીત એ છે કે એક કાંસીઆને ગરમ કરી તેમાં ખલખલતું પાણી નામવું અને પછી એક હાતે અલસીનો આટો તેમાં નાંખતાં જવું અને બી-જા હાતે ચમચાએ જડપથી હીલાવતાં જવું તે જયાં સુધી ખીર જેવું થાય તયાં સુધી અલસીનો આટો નાખી મેલવવો. આ જડપથી કરવું, નહીતો પોલટીસ ઠંડી થઇ જશે. પછે કપડા ઉ-પર જડપમાં શરખી પાંથરીને કપડાના છેડા જરા વાલીને જાંહાં મુકવા ઘટે તાંહાં મુકવી. ઘઉના આટા કરતાં અલસીમાં વધારે જલદીથી પકાવવાનો ગુણ છે.

૧૩૯ ગાજરની પોલટીસ—ગાજરને પાણીમાં ઉકાલીને તેને છુંદીને બાંધવી. ખરાબ ચાંદા ઉપર તેનું દરદ નરમ પાડ-વાને અને વાસ દુર કરવાને એ પોલટીસ ઘણી ઉપયોગી છે.

૧૪૦ કાંદાની પોલટીસ—કાંદાને પાણીમાં ખુબ ઉકાલી તેને છુંદીને બાંધવો. તે ગર ગુમડાને જડપથી પાકવે છે.

૧૪૧ ખસખસના પોસની પોલટીસ—ખસખસના પોસને પાણીમાં ખુબ ઉકાલવું અને તે પાણીમાં પાંઉનો ગર મેલવીને પોલટીસ બનાવવી. એ પોલટીસથી દરદને આરામ મલેછે.

૧૪૨ કોલસાની પોલટીસ—કોલસાની પોલટીસ સડાવા-લા ચાંદા ઉપર અને સડેલી જગયા ઉપર મેલવાથી સડામાંથી નીકલતો ખરાબ વાસ જતો રેહે છે અને સડેલા છીછડા જલ-દી છુટા પડે છે. પાંઉનો વચલો ગર થોડો (૨ આંઉસ) લેઇ તેને એક નાહાની તપીલીમાં નાખી તે ઉપર ખલખલતું પાણી

દસ આંઉસ રેડવું. પછે એ તપીલીને ઇંગાર ઉપર મુકીને દસ મીનીટ સુધી પાંઉને ઘુંટવું. પછી અલસીનો આટો ૨॥ આંઉસ લેઈ તેમાં જરા જરા નાખી મેલવતાં જવું અને તયારબાદ પાઆ આંઉસ કોલસાની બારીક ભુકી તેમાં નાખી મેલવી દેવી. પછે કપડાના કટકા ઉપર નાખી સરખી પાંથરવી. પછે તેની ઉપર પાચા આંઉસ કોલશાની બીજી ભુકી પરતી ભભરાંવીને પછે જાંહાં મુકવા ઘટે તાંહાં મુકવી.

૧૪૩ વરાલીઆ—તરેહવાર જાતના દવાના પાલાઓને ગરમ પાણીમાં બોરી અથવા ઉકાલીને અથવા ખલખલતાં પાણીની વરાલ ઉપર ચાનીમાં પાલાને ગરમ કરીને બાંધવામાં આવે છે તેને વરાલીઆ કહે છે. એ વરાલીયા દરદીથી શેહેવાઇ શકાય તેટલા ગરમ બાંધવા. એનો ગુણ પણ પોલટીસને મલતો આવેછે.

૧૪૪ રાઈનું પલાસતર બનાવવાની રીત—રાઇને થોડા થંડા પાણીમાં શારીપેઠે ચમચાએ કરી મેલવવી. જેવી રાઈ અછી રીતે મલી એટલે એક જાડા કપડાના કટકાને અથવા કાગજને લાકડાના પાટીઆ ઉપર મુકી તેપર રાઇને બરાબર સરખી પાંથરવી, કારણ કે કપડા ઉપરનું પલાસતર બરાબર એક શરખું બનતું નથી અને કરચલી વલી જાય છે અને કાગજપર બનાવેલું કરચલી વલી જતું નથી. પછે તે રાઇના પલાસતર ઉપર મલમલનું અથવા ગાજનું કપડાનું અથવા બીજા ઝીણા કપડાનું પર આપવું. પછે એ મલમલના કપડાવાલું પર દરદી માણસના શરીર ઉપર મુકવું અને કાગજનું પર ઉપર રાખવું. એથી જગા સોહોજી રહે છે અને તે ઉપર રાઇ વલગી રેહેતી નથી અને ઘણી કુમલી ચામડીને ઇજા થતી નથી. બચાંને રાઇ મારતાં એ સંભાલ ભુલી જવી નહી જોઇએ. ઘણા કુમલા બચા-

ને કપડાને બદલે ઘણું જીણું કાગલનું પર આપવું. રાઇનું પલાસતર ૧૫ થી તે ૨૦ મીનીટ સુધી રાખવી. તેથી વધારે વખત રાખવી નહી. જો તેથી પણ થેાડા વખતમાં જગા લાલ થઇ આવે અને અગન ઘણી બલેતેા રાઈ કાહાડી નાખવી, વખત ઉપર બંધાઈ રેહેવાની કાંઇ જરૂર નથી. નાહાના બચાંને બે ત્રણ મીનીટથી વધારે રાખવી નહી. આપણા કેટલાંક લેાકેા રાઇને ગરમ પાણીમાં મેલવે છે પણ થંડા પાણીમાં મેલવેલી રાઇ શારી અસર કરે છે, કેમકે તેમાં એક જાતનું જલદ તેલ પેદા થાયછે, કે જે ગરમપાણી નામીઆથી થતું નથી. તેમજ રાઇને મેલવતી વખતે ઘણેા વખત સુધી ગુંટીઆ ન કરવી, કેમકે ઘણું લગી ગુંટીઆ કરીઆથી રાઇનું જોર ચહડતું નથી અને ઉતરતું કમતી થાય છે. બીજું—રાઇનું પલાસતર કાહાડી નાખવા પછે તે સાફ કરવાને કાંઇ પણ લગાડવું નહી, અગન બલતી પેાતાની મેલે થેાડા વારમાં નરમ પડી જાય છે. જોઇએતેા જરા ગરમ પાણીથી તે જગા ધેાઇ કાહાડવી.

૧૪૫ **રાઈનું ગરમ પાણી**—રાઇનું પાણી બનાવવામાં પણ ઘણી સંભાલ લેવી જરૂર છે. જો રાઇ એકદમ ગરમ પાણીમાં નાખી દીધી તેા તેનેા કશ નીકલતેા નથી. એટલા માટે પેહેલા રાઇને થંડા પાણીમાં અછીરીતે મેલવવી અને બાફ નીકલે એટલે ગરમ પાણીમાં નાખવી. હીશતરીઆ અને ભેજાના દરદેામાં એ રાઇના ગરમ પાણીમાં પગ બેાલીઆથી ઘણેા ફાયદેા થાય છે. અરધાથી પેાણેા કલાક સુધી પગ બેાલી રાખવા તે પછી રાખવાની જરૂર નથી. પીસાબ, ઘરભના દરદેામાં રાઇના પાણીમાં બેસવાથી ઘણેા ફાયદેા થાય છે.

૧૪૬ ફલાનેલનો સેક—ફલાનેલ ગરમીને ઘણોવાર લગી પોતામાં રાખી શકે છે એટલા માટે બીજા કપડા કરતાં એ કપડાથી શેક કરવો વધારે લગી ચાલે છે. શફેદ ફલાનેલ બીજા રંગ કરતાં વધારે વાર ગરમી રાખી શકે છે. તેથી શેક કરવો હોય તયારે જાડી સફેદ ફલાનીલના કપડાના એક કપડાને ગરમ ખલખલનાં પાણીમાં બોરી ચીપીઆથી બાહાર કાહાડી તેને એક જાડા તુવાલમાં મુકી ખુબ નીચવવો. પછે જાંહાં સેક કરવો હોય તાંહાં એ ફલાનીલના કટકાને પોહોરો પાંથરી દેવો અને તેની ઊપર "આઇલ કલાઠ" અથવા શફેદ ફલાનીલનો બીજો કટકો ઢાંકવો, એમ કીધાથી ઘણોવાર લગી ગરમી રેહેશે. યાદ રાખવું કે આજારી માણસથી સેહેવાય તે કરતાં વધારે ગરમ કટકો લગાવો નહી, જો શેક ઘણો ગરમ લાગેતો તેને બીજા કપડામે મુકીને શેક કરવો સેક કરતી વખતે કાંઇ પણ થંડો પવન બદનના બીજા ભાગો ઊપર તથા જે ઠેકાણે સેક કરતા હોય તાંહાં લાગવા દેવો નહી, પણ એટલા માટે કદી પણ બારી બારણા બંધ બસત કરવા નહી, ઓરડામાં ખુલો પવન આવવા દેવો જરૂર છે. સેક કરી રહેઆ પછી પણ તે ભાગ ઉઘાડો રાખવો નહી પણ તે ઉપર તરત એક કોડો ફલાનેલનો કટકો વીટાલી લેવો અથવા ગરમ કપડા ઢાંકવા જરૂર છે. શેક કરતી વખતે ફલાનેલના બે કટકા અવાર નવાર બીચુતીને સેક કરીઆ કરવા. આપણા કેટલાંક લોકો શેક કરતી વખતે શેકના કપડાનો દડો કરી ઘડી ઘડી ઉચક મેલ કરીઆ કરે છે તેમ નહી કરવું એથી એક શરખો શેક થઇ શકતો નથી, માટે શેકનું કપડું પોહોલું પાંથરી દેવું. એ સેકને ફલાનેલનો ભીણો શેક કરીને કહે છે.

૧૪૭ ખસખસના પોસનો સેક—પાણીમાં ખસખસના પોશ નાખી ઉકાલીને તેમાં ફ્લાનેલનું કપડું બોલી કાહાડી નીચવીને ઉપર જેમ ફ્લાનેલનો શેક કરવાની રીત છે તેવી રીતે સેક કરવા. પણ ખસખસના પોસને પાણીમાં છુટા નાખવાના કરતાં જો તેને એક મલમલના કપડાના કટકામાં પોટલી બાંધીને નાખી હોય તો વધારે શારૂ એથી ફ્લાનેલનુ કપડું એમાં.બોલતી વખતે ખશખશના પોશ તે કપડાને વલગતા નથી.

૧૪૮ તરપીટનનો સેક—ફ્લાનીલના કટકાને ગરમ પાણીમાં બોરીને નીચવવો. પછે તેની ઉપર તરપીતંન તેલ એક શરખી રીતે જરા જરા બધે ફરતું છાંટવુ અને પછી એ તરપીટન લગાડેલા પરથી સેક કરવો. બીજી રીત—જાંહાં તરપીટનનો સેક કરવો હોય તે ઠેકાણે જરા તરપીટન હાતે કરી ચોપડી પછે ઉપર ફ્લાનેલના કપડાથી શેક કરવો.

૧૪૯ થુલાનો સેક—ધઉના થુલાને ચુલ્હલા ઉપર લોહોઢી મુકી તે પર ગરમ કરવું. પછે તેને એક કપડાની કોથલીમાં અથવા જાડા કપડામાં નાખી તેની પોટલી કરી શેકવું. એને સુકો સેક કહે છે.

૧૫૦ નીમકનો સેક—નીમક (મીઠા) ને ચુલુલા ઉપર લોહોઢી મુકી તે પર ભુજી ગરમ કરવું. પછે તેને એક કપડાની કોથલી અથવા જાડા કપડામાં નાખી તેની પોટલી કરીને શેકવું.. એને સુકો સેક કહેછે.

૧૫૧ અનાજનો સેક—હરેક જાતના અનાજને ચુલુલા ઉપર લોહોઢી મુકી તેપર ભુંજી ગરમ કરવો. પછે જાડા કપડામાં અથવા કપડાની કોથલીમાં નાખી તેથી સેક કરવો.

૧૫૨ ઇંટરદીનો સેક—ઇતરદીને આતસમાં ગરમ કરી ઉપર કપડુ લપેતીને સેહેવાય તેમ સેકવું. ઇંટ ઘણી વેલા ભારી પડેછે અને તેને ગરમ કરતાં ઘણો વખત લાગેછે તેથી એ ઇં ટરદીનો સેક જલદી વપડાઇ શકાતો નથી. એને સુકો સેક કહેછે.

૧૫૩ નલીઆનો સેક - નલીઆને આતસમાં ગરમ કરી ઉપર કપડું લપેટીને સેહેવાય તેમ સેકવું. એને સુકો સેક કહેછે.

૧૫૪ ભેભટનો સેક.—ચુલામાંથી ગરમ રાખ કાહાડી જાડા કપડામાં નાખી તેથી શેકવું પણ કપડામાંથી ભેભટ વેરાય નહી તેની સંભાલ રાખવી જરૂરછે. ભેભટ વાપડવાનો એક અ-વગુણછે; તે કપડાની બાહેર ફુટી નીકલીને ચામડી ઉપર વલગી રેહે છે અને તેથી ચામડીના સુરાખો બંધ કરી નાખેછે. એ રા ખમાં આતશની ચીંગારી નહી હોય તેની સંભાલ રાખવી કેમકે વખત પંર તેથી કપડુ બલીને તેમાની ભેભટ બાહાર પડી આ-જારીને દઝારશે. એ સેકને સુકો સેક કહે છે.

૧૫૫ રેતીનો શેક—રેતીને ગરમ કરીને કપડાની કોથલી માં અથવા જાડા કપડામાં નાખીને શેકવું પણ કપડામાંથી રેતી આજારી માણસના દીલપર વેરાય નહી તેની સંભાલ રાખવી જરૂરછે. એ શેક કહણ બાંતલીએ સેક કરવા કરતા નરમ હોવા થી ખુશ લાગેછે, અને વધારે એક સરખો શેક થાયછે. પણ રેતી વાપડવામાં એક અવગુણછે; તે કપડાની બાહાર ફુટી નીકલીને ચામડી ઉપર વલગી રેહેછે અને તેથી ચામડીના સુરાખો બંધ કરી નાંખેછે. એને સુકો શેક કહેછે.

૧૫૬ બાતલીનો શેક—બાતલીનો સેક કરતી વખતે બાટલી ફુતી જાય નહી તેની સંભાલ રાખવી. કાચની કાલી બાતલીમાં ગરમ પાણી ભરી મજબુટ બુચ મારવો કે બુચ ખીલો

મડીને પાણી બાહાર નીકલે નહી. પછે તેની ઉપર અછી રીતે ફલાનેલનું કપડું વીતાલવું એટલે ગરમી વધારે વાર લગી રહી શકશે, એટલુજ નહી પણ બદનને ફકત ઉગાડી બાતલી લગાડયા કરતાં નરમ કપડું વધારે ખુશ લાગેછે, તથા ગરમી હલું હલું પુગેછે. આપણા લોકો જે ઘણી વેલા બાતલીઓ ઉપર બરાબર કપડું વીતાલવાની સંભાલ લેતા નથી તેથી ઘારે ઘડીએ ગરમી વધારે લાગી જાયછે અને ઘણી વેલા બદનના ભાંગો દાઝી જાયછે. કાલી કાચની બાતલી કરતાં પણ જો મટોડીની અથવા ચીનીકામની બાતલી જેને આપણે ચલીયું કરીને કહીએ છે તે વાપડી હોયતો ગરમી વધારે લગી રહી શકશે. એ બાતલીનો સેક હાથના પોહોચા અથવા પગના તલીઆ આગલ તથા પગો ની વચે મુકી રાખવામાં આવેછે. એને સુકો સેક કરીને કહેછે.

પરચુટણ બાબતો.

૧૫૭ બીલીસતર અથવા પલાસતર—બીલીશતરનું કાગલ આવેછે કે જે ચામડી ઉપર લગાડી રાખવાથી ફોલ્લીઆ ઉઠેછે, માટે જયારે એ કાગલ લગાડવો હોય તયારે તે કાગલને પેહલા તેની કોર ઉપરથી થોડા થોડા ફરતા કાતરથી ચપકા મુકવા. પછે તે કાગલનું દવા લગાડેલું પડ ચામડી ઉપર લગાડી બધી તરફથી સરખું દાબીને તે ચોટાંડવું, કેથે કરચલી રહે નહી તેની સંભાલ રાખવી. પછે તેની ઉપર થોડા રૂઉ મુકી જરા દાબીને કપડાનો પાતો બાંધી રાખવો. જો ચામડી ઉપર બરાબર

બીલીસતરનું કાગજ વલગીયું નહી હશે અને કરચલી વલીગીયું હશેતો તેની અસર બરાબર થશે નહી. ૬) થી ૮) કલાક સુધી રાખવા પછી તે કાગલ કાહાડી નાખવું અને જો તે બરાબર ઉઠીયું નહી હોયતો ઘઉના આટાની નરમ અને શેહતી ગરમ પોલટીશ તે જગા ઉપર બાંધવી. એટલે એક બે કાલકમાં ફોફઇઓ ઉઠીઆ વગર રેહેશે નહી. પણ ૭ કલાકથી વધુ વખત બીલીશતર રાખવું નહી. બીલીસતર મુકવા પછે જયારે તેમાં અગન બલવા માંડે તયારે જાણવું કે જગા લાલ થવા માંડેછે, અને જયારે અગન બલતી નરમ પડેછે તયારે શમજવું કે ફોફઇઓ ઉઠીઓછે. બીલીશતર મારીઆ પછી વારેઘડીએ પીશાબમાં અગન બલેછે અને કોઇ વખતે બંધ પણ થઇ જાયછે તેથી જો પીશાબમાં આગ અગન જણાવા માંડે અને થોડા કલાકમાં જગા લાલ થઇ એટલે બીલીશતર તરત કાહાડી નાખી તે ઉપર પોલટીસ મુકેતો અગન બલતી નથી. ફોફઇઓ બરાબર થયા પછી તે ઉપરની પાટલી ચામડી કાહાડી નાખવી નહી, પણ કાતરનો ચપકો આશતેથી મુકી તેમાનું પાણી કાહાડી નાખવું. પછે કેલના કુમરા પાતરા ઉપર શાલીડ તેલ ચોપડી તેની ઉપર મુકવું. કેલનું પાતરૂ દાહાડામાં ૪–૫ વખત બદલવાની જરૂર છે. એવી રીતે કરીઆથી બીલીશતર રૂજાઇ જાશે. નાહાના બચામાં બીલીશતર ઘણોવાર લગી કદી પણ રેહેવા દેવું નહી. એક બે કલાકમાં જો ચામડી લાલ થઇ અને જરા અગન બલવા માંડી એટલે બીલીશતર કાહાડી નાખવું અને તે ઉપર ગરમ પોલટીશ બાંધવી. એક બે કલાકમાં ફોફઇઓ ઉઠશે. જો બાલ વાલી જગા ઉપર બીલીશતર મારવું પડેતો પેહેલાં તેટલી જગાના બાલ કાહાડી નાખી પછે બીલીશતર મારવું.

૧૫૮ ગરમ પાણીમાં આજારી માણસને બેશાડતી વખતે રાખવા જોગ સાવચેતી—નબલા આદમીને ઘણા ગરમ પાણીમાં બેસાડવું નહી જોઇએ, ઘણી વખત તેઓ બેસુધ થઇ જાયછે. જો બેસાડવાની જરૂર પડેતો પાણી કેટલું ગરમછે તે "થરમામીતર" (ગરમીનીસીસી) થી તપાસીજોવું અને ૯૦ થી તે ૧૦૦ દીગરી લગીનું પાણી વાપરવું. જો "થરમાંમીતર" નહી હોયતો હાથ છેક કોપરીઆ લગી તે પાણીમાં બોલવો અને જો ગરમી શેહેવાઇ શકાય અને ખુશ લાગેતો તે પાણી વાપરવું.

૧૫૯ માથું ઉંચું રાખીને સુવા વીશે—માથું ઉચુ રાખીને સુવું ઘણું ધાસતી ભરેલુંછે, કાયકે એવી હાલતમાં લોહી ફરતું કમી થાયછે. તાપમાં અથવા નબલાઇના દરદોમાં માથું હમેશા બીછાનાની સપાતીએ રાખી સુવું જોઇએ.

૧૬૦ દાંતમાંથી કીડા કાહડવાની રીત----જો દાંતની જડમાં કીડા હોયતો હીંગનો ગાંગડો ઉનો કરી દાંતની નીચે રાખે તો કીડા મરી જાય.

૧૬૧ સેહેલા અને સસતા ઉપાય----જો પગને આટન પડતાં હોયતો ઢીલા જોડા અથવા બુત પેહેડવાકે તેથી તે મતી જશે. પીટવીકાર થાયતો ફરવા હરવાની અથવા કોઇ બીજી રીતની કસરત કરતાં રેહેવું, કે તેથી ખોરાક બરાબર હજમ થશે. "રૂમેતીઝમ" એટલે સંધીવા થયો હોયતો ફલાનેલના ગરમ કપડાથી અંગને ઢાંકવું અને ધીરજ રાખવી જેથી દરદ વેહેલું નરમ પડશે. "ગાઉત" એટલે પગનો નજલો થયો હોય તયારે ભુંજેલી પાઉની કાટરી તથા પાણી એટલે હલકા ખોરાકપર રેહેવાથી ઘણો આરામ થાયછે.

૧૬૨ આંખને જાલવવાના નીયમો—૧ લું--કદીબી ઘણા અંધારામાં અથવા અતીશય રોશણીમાં ઘણીવાર લગી બેશી રેહેવું. નહી. ૨ જુ—જેમ બને તેમ જીણા અક્ષર વાંચવા નહી. ૩ જુ---અંધારામાં વાંચવું નહી. અને જો આંખ ડોહોવાઇ આવી હોયતો મીણબતીની રોશણીએબી વાંચવું નહી. ૪ થુ--ઘણી ઝકઝકતી ચીજો ઉપર ટીકીને જોવું નહી, તેમાં ખુસુસ કરીને સહવારના પોહોરમાં ઉઠતાને વાર; વલીસહવારના પોહોરમાં ઓરડાંમાં સુરજનું તડકું એકદમ આવવા દેવું નહી. ૫ મુ---લાંબી નજર વાલાઓએ થોડી રોશણીએ અને આંખની જરા નજદીકથી વાંચવાની ટેવ પાડવી, એમ કરવાથી આંખ સુધરશે અને જોરાવર થશે.

૧૬૩ નજલાનો ઈલાજ---લીલા ધાણા, ગુલેઅરમાની અને સુખડ એ સરવેને મેલવીને લગાડવું તે ગરમીના નજલાને ઘણો ફાયદો પડે.

૧૬૪ ઢોરને અથવા કુતરાને અથવા હરેક કોઇને કીડા પડે તેનો ઈલાજ—તરપીનન તેલ લગાડેતો કીડા મરી જાય.

૧૬૫ હાથ પગ તાહાઢા પડે તેનો ઈલાજ—અંગુરી સરકામાં સુખડને ઘસીને હાથે તથા પગે ચોપડે તો સરદી ભાગે.

૧૬૬ દુરગંધી વાસ દુર કરવાનો ઉપાય— "મેગદુગાસ દીસઇનફેકતીવ પાઉદર". એ નામની ભુકીને પાણીમાં મેલવી દુરગંધી જગા ઉપર નાખીઊં હોયતો તેથી ખરાબ વાસ આવતો નથી. અથવા "બ્લીચીંગ પાઉદર" એ નામની એક ચુણામાંથી કીધેલી પદારથ ઇંગરેજી દવા વેચનારા ઘાંધીની દુકાનમાં વેચાતી મલેછે તે જો દુરગંધી ઉપર છાંટી હોયતો ખરાબ વાસ જતો

રહેછે. અથવા બસેર જેટલું પાણી ઉકાલી તેમાં એક રતલ હીરા કસી નાખી જે જગાએ ગંધકી ફેલાઇ હોય તયાં રાંખયાથી તયાની સઘલી બદબેા થેાડા વખતમાં દુર થાયછે.

૧૬૭ દાંતના પારા મુજેલાને માતે મંજન--દાંતના પારા મુજેલા રેહેતા હોયતો તે ઉપર આ મંજણથી દાતણ કરવું :— ચાક ("પ્રીપેરડ ચાક") સપાઇ કીધેલો ૪ ભાગ, "આરીસરૂટ પાઉદ્દર" ૨ ભાગ, હીરાબોલનો બારીક ભુકો ૧ ભાગ અને "તાનીન" પાઆ ભાગ. એ સઘલાને ભેલી નાખી એક ચપુમાં ભરી રાખવું.

૧૬૮ માથાનીઅગનીનેા મલમ—જેા માંથામાં અગની થતી હોયતો મલાહીમાં શુખડ ગસીને તેમાં અબીલ ટાંક ૨ તથા ગોલાબ ટાંક ૧ નાખી મેલવીને માથે લેપ મુકે.

૧૬૯ જલેા કેવી પસંદ કરવી ?—જલો હમેશા મધયમ કદની મેલાવવી. તેઓ ઘણી મોહોતી જલેા કરતાં વધારે લોહી ચુશેછે. ઘણી બારીક જલેા ઘણુ લોહી ચુશી શકતી નથી. ઘણી મોહોતી જલેા વાપડવી નહી, કાંયકે ઘણી વેલા વપડાયલી હોય છે અને તેઓ લોહી પાવીને મોહોતી થયલી હોયછે અને તે બરાબર કામ કરી શકતી નથી.

૧૭૦ જલેાને જાલવવાની રીત—મટોડીનું બનાવેલુ પરા જેવું એક વાસણ લેવું. નીચેથી બારીક નાકા પારવા પછે તે વાસણમાં મટોડી ભરવી અને તે ઉપર જલો મુકવી, જલેા પોતાની મેલે મટોડીમાં પેવસ થશે, ઉપરથી કંનતાન બાંધી લેવું. મટોડીને ભીંજવેલી રાખવી. બીજુ—જલોને હમેશા તલાવના પાણીમાં અથવા વરસાદના પાણીમાં રાખવી.

૧૭૧ જલેાને ચામડી ઉપર મુકવાની રીત—જલેા લગાડયાની આગમજ જે ભાગ ઉપર જલેા મુકવી હેાય તેને સાબુના પાણીથી ધેાઇને અછી રીતે લુછી નાખવી. બાલની જગા ઉપર જલેા વલગતી નથી તેથી બાલ બેારાવી નાખવા અને જગાને ઘણી સુમારી કરી નાખવી. એટલી બધી સંભાલ લેવાની જરૂર એટલા માટે છે કે જે ચામડી પરસેવે ભીગાયલી અને ચીકાશ વાલી હેાય તે ઉપર જલેા વલગતી નથી. સરકેા, નીમક, તેલ એ જલેાના દુશમનછે. દુધ, શાકર તથા લેાહી ઉપર તેનેા પેયાર હેાયછે એટલા માટે જયારે જલેા ચામડી ઉપર વલગે નહી તયારે તે ભાગ ઉપર જરા શાકરનેા સીરેા કરીને લગાડવેા અથવા દુધ ચેાપડવુ અથવા તે ભાગ ઉપર ચાલતી શેાએ વટે જરા લેાહી કાહાડીને પાંઠરવુ એથી જલેા જલદી ચામડીને વલગશે કેટલાંક લેાકે મતેાડી લગાડેછે વલી જે એારડામાં તંબાકુ, સરકેા અને ગંધકનેા વાસ હેાયછે તાંહાં જલેા વલગતી નથી. (જુએા ના૦ ૧૭૩)

૧૭૩ જલેાને ચામડી પરથી કાહડવાનો રીત—ચામડી ઉપર જલેા મુકવા પછી તે જલેા કહાડી નાખવામાં ઘણી સાંભાલ લેવી જોઈએ. જો જલેા લેાહી ચુશવા પછી પેાતાની મેલે નહી ખડી પડેતેા તેને ખેચી કાહાડવીનહી જો ખેચીને કાહાડી નાખવાની યુકતી કીધી તેા ઘાવામા જલેાનેા દાંત ટુટીને રહી જાયછે અને પછી તેને પાકવેછે તેથી ઘણી હેરાનગતી થાયછે એટલા માતે જલેા ઉપર થંડુ પાણી છાંતવુ અથવા થેાડેા સરકેા અને પાણી ભેલી છાંતવુ, જો એ કીધાં છતાં પણ વલગીરહેતેા થેાડુ નીમક બારીક કરીને જલેા ઉપર ભભરાવવુ એતલે તરત જલેા તુતી પડસે પણ નીમકથી એટલેા ગેરફાયદેા થાયછેકે જલેાને ઇજા પેાહાચેછે અને ઘણી વેલા જલેા મરી જાય છે. (જુએા ના૦ ૧૭૧)

૧૭૪ કુઇનીનને પાણીમાં પીગલાવાની રીત—જેટલા ગરેન " કુઇનીન" હોય તેમાં તેટલાંજ ટીપાં નરમ ગંધકના તેજાબના નાખવા એટલે કુઇનીન પાણીમાં પીગલી જશે,

૧૭૫ બચ્ચાંને સીતલા કયારે મુકાવવા—બચ્ચુ બે મહીનાનુ થયુકે તેને સીતલા મુકાવવા જોઇએછે, અને જો અગટ પડે તો એક મહીનાનુ હોય તયારેબી કલ્ડાવયા હોયતો ચાલી શકે. જયારે એ રોગ ફેલાવો પામે છે તયારે કોઇબી ઉમરના માણુસને તે છોડતુ નથી ગમે એવા ઘરડા, જવાનીઆ, નાની ઉમરના બાલકો ઉપર પણ તે લાગુ પડી જાયછે.

૧૭૬ પસીનાથી થતી નબલાઇનો ઉપાય—હાથની હથેલી પગના તલીઆ અથવા કાખમાંથી ઘણો પસીનો જાય તે સારો નથી અને તેથી નાકઉતી ઘણી થાયછે. એનો ઉપાય એજકે સાબુ તથા પાણીથી આંગને ધોઇ સાફ કરવુ,

૧૭૭ બરાંનડી બીટર બનાવવાનો રીત—જેનસીયનના મુલ ૪ આંઉસ, આરંજની છાલ ૨ આંઉસ, અને એલચી ૧ આંઉસ લેઇ દોહોડ બાટલી બરાનડીમાં ચઉદ દાહાડા રાખીને પછે ગાલવું. અને એક કાચના બુચની બાતલીમાં ભરી રાખવું. મોહોતા માણુસને એમાંથી એક અથવા બે ચમચી પાણીમાં ભેલીને આપવી. એ બેહજમીયતી ઉપર આપવામાં આવેછે (જુઓ ના૦ ૧૭૮.)

૧૭૮ બીજીરીત—આરંજની સુકી છાલ પાઆ આંઉસ, અને લીમુ તથા આરંજની તાજી છાલ અરધો આંઉસને એક પંટ બરાંદીમા નાખીને દસ દાહાડા શુધી ભીંજવી રાખવી, પણ એટલા દાહાડા વચે બાટલીને ઘડી ઘડી હીલવયા કરવી. પછે "બલાટીંગ પેપર" માંથી ગાલી કાહાડીને તેમાં ૨ આંઉસ સોજી ખાંડ નાખી મેલવવું.

૧૭૯ બરાંડી મીકશાચર બનાંવવાનો રીત—ો મરઘીના

તાજા ઈડાંની દાલને એક ચમચો ભરી ખાંડ સાથે શોજી ખલમાં ખુબ ઘુંટવી પછે એક તંબલરમાં ૪ આંઉસ બરાંનડી અને ૪ આંઉસ પાણી મેલવી દેઈ તે પાણી આસતે આસતે ઈડાંની સાથે મેલવી દેવું, એટલે બરાંનડી મીકશચર થસે, એક વાઇન ગલાસ દાહાડામાં તરણ અથવા ચાર વખત લેવું. (જુઓ બીજી રીત ના૦ ૧૮૦.)

૧૮૦ બીજી રીત—પાઆ પેટ બરાંનડી દારૂમાં પાઆ પેંટ તજનું પાણી, બે તાજા ઈડાંની દાલ અને સોજી દરેલી ખાંડ અરધો આંઉસ તથા તજના તેલના બે ટીપા નાખી એ બધાને એક બાતલીમાં નાખી સારીપેઠે મેલવી નાખવું.

૧૮૧ દુધનો ખોરાક લેવા વીશે શાઉચેતી—શખત તાપમાં તથા પીટ ઉછરતું હોય તેમાં તથા માથું દુખે તેમાં, તથા બાદી થઇ હોય તેમાં દુધનો ખોરાક નહી આપવો.

૧૮૨ બગલમાંથી નીકલતાં પસીનાનો ઉપાય—જો પસીનો બગલમાંથી ઘણો જાય અને કપડાને ખરાબ કરેતો તેને અટકાવ કરવા માટે ધોલું, નરમ અને હલકું ફલાનેલનું બદીઆન પેહેડવું,

૧૮૩ ગરમાલાનો ગર જુદો પાડવાનીરીત—ગરમાલાની લાકડીને ભાંજીને સઘલી પતરીઓ જુદી પાડવી, અને એ પતરીઓને ખલખલતાં પાણીમાં થોડો વખત ભીણવીરાખવી, પછે સારીપેઠે ચોલી ચાલણામાંથી ગારી લેવી, જેથી પાણી સાથે સઘલો ગર ધોહોવાઇને જુદો પડશે, પછે એ પાણી માવા જેવું થાય તપાંસુધી વરાલની ગરમીથી શુકવા દેવું. એ પરમાણે તઇઆર કીધેલો ગર ઘણી મુદત શુધી સારો રેહેછે.

૧૮૪ ગલાસનું વેહેંતુર મુકવાની રીત—વેહેતુરથી લોહી કાહાડીઆ કરતાં વારે ઘડીએ ખાલી ગલાશો મુકવામાં આવેછે

અને તે કેટલાએક દરદો ઉપર રાઇના કરતાં વધારે ગુણ કરેછે. જે જગા ઉપર ગલાસ મુકવું હોય તે જગા ઉપર ગરમ પાણી અને કટકાએ ખુબ શેક કરવા. પછે વેહેતુરનું એક ગલાસ લેઈ તેની અંદરની બાજુએ" ઇસપીરીટ આફ વાઈન" અથવા બરાંદી અથવા કોલાંનવાતર થોડું નાખવું અને એક પીછ વડે ગલાસની સઘલી તરફ પાંથરવું (લગાડવું). પછે તેમાં જે ઇસપીરીટ અથવા બરાંદી અથવા કોલાનવાતર જે રેહેઓ હોય તે કાહાડી નાખવો, ગલાંસમાં એક ટીપું ધરી પડે એટલું પણ રાખવું નહી અને તરતજ એક બતી અથવા એક દીવાસલી સલગાવી તે ગલાસની અંદર ફેરવવી એટલે તે ગલાસમાં લગાડેલો ઇસપીરીટ અથવા કોલાનવાતર તરત સલગશે એટલે તે સલગતાંજ ગલાસને તે જગા ઉપર ઉધું મુકી દેવું. મુકતી વખતે સંભાલ રાખવી કે તેની કોર એકજ વખતે ચામડીને બરાબર લાગે, જો એક બાજુથી જરા પણ અલગું રેહેતો ચામડી દાઝીઆ વગર રેહેશે નહી દરદીએ પણ સલગતું ગલાસ જોઇને બીહી જવું નહી. ગલાસ મુકીઆ પછી તરત ચામડી અંદર ખેંચાશે અને લોહી તેમાં ધાઇ આવશે. ગલાસ ૨૦ મીનીટથી અરધો કલાક રાખવુ જયારે જગા લાલ ઉપરથી કાલી થવા માંડે એટલે ગલાસ તરત કાહાડી નાખવું ગલાસ ઘણો વખત મુકીયાથી નુકશાની થાયછે. ભાગરા અને ફોલ્લીઆ પડી આવેછે અને તે પછી ગલાસ કાહાડવાને ઘણુંજ બીકત પડેછે તથા ફોલ્લીઆને રૂજ આવતા ઘણો વખત લાગેછે. ગલાસ કાહાડતી વખતે સંભાલ રાખવી એક બાજુએ ચામડીને બાહેર ખેંચવાથી અથવા બાહેરની ચામડી ઘીલી કરીને અંદર મોકલીઆથી ગલાસમાં હવા જશે અને તરત તે નીકલી પડશે, એ ગલાસ ઘણા ખરા બદનના કઠીણ ભાગ ઉપર

મુકવામાં આવેછે, જેમકે છાતી, બરદેા, કંમર, થાપેા ઇતયાદી. પેટ ઉપર એ ગલાસ કદી મુકવું નહીં કાએકે પેટ નરમ હેાવાથી મા સ અંદર ઘણું ખેંચી લેછેઅને જે દરદ ઉપર મુકવામાં આવેછે તેણી ઉપર ગુણ કરીઆને બદલે જેાર કરીને અવગુણ કરેછે, જેા બરાબર આકારના ગલાસ નહી મલી આવેતેા હરેક જાડી ગેલ ધારનું ઉંડું ગલાસ ચાલી શકશે.

૧૮૫ દવા હમેશા હીલવીને આપવી—દવા હમેશા હીલવીને આપવી, કાયકે વારેઘડીએ સીસીને તલીએ દવા એકતી થઇને રહેછે અને જેા સીસીને હીલવી નહી તેા પેહેલી એક બે વખતની દવા કાઇપણ ગુણ કરતી નથી અને પાછવાડેની દવામાં વજણ કરતાં વધારે દવા હેાવાથી નુકશાન કરેછે.

૧૮૬ દવા વખતસર આપવાની જરૂર—ઘણી ખરી દવાઓ દીવસમાં બે તરણ અથવા ચાર કલાકને અંતરે આપવામ આવેછે. પેહેલી વખત આપેલી દવાની અસર ભાગેા અને તરી જો ભાગ વખતશર આપીઆથી જારી રહેછે. જેા વખતશર દવા આપવામાં નહી આવતીતેા દવાની અસર જારી નહી રહેયાથી તદન નકામી જેવી થઇ પડેછે. એટલા માટે જે કેાઇ વખતસર દવા નહી આપે તેને દવાનેા ગુણ પણ મેલવવાની આશા રાખવી નહી, અને ડાકટરને અને તેની દવાને બદલામ કરીયાને બદલેપેાતાનેજ ઠપકેા ઘટેછે.

૧૮૭ ઉંઘાયલા દરદીને દવા આપવાની સંભાલ—દરદી ઉંઘાયલેા હેાય તેને ઉઠાડીને દવા આપવી નહી. ઘણા ખરા સઘલા દરદેામાં ઉંઘ દરદીને અરામ આપેછે અને દરદીને ઉંઘમાંથી ઉઠાડવું ઘણુંજ નુકશાન કારકછે. જેા દવાનેા વખત થયેા હેાય અને ડાકતરનેા હેાકમ ગમે તેવેા વખતશર દવા આપવાને

હોય તોપણ દરદીને કદીપણ ઉંઘમાંથી ઉઠાડવું નહી પણ ઉંઘ માંથી જેવો ઉઠીઓ એટલે તરત દવા આપવી અને ફરીથી દવા આપવાનો વખત તયાર પછી ગણવો.

૧૮૮ પગે તથા હાતે રશવીકાર થયો હોય તેનો ઉપાય—થોડો કાલી દાંડીનો ધતુરાનો રશ થોડુ અફીમ અને થોડો જમેકા રમ દારૂ. એ સરવેને એક ખલમાં એક રશ કરી શાત દાહાડા શુધી ભરવું

૧૮૯ તંગ બોડી પેહેરવાથી થતાં દરદો—તંગ તતર બંધ બોડી પેહેરવાથી છાતીના કુદરતી ઉથાવને સીકડી સીકડીને સંકોચી નાખતાં તહરેવાર છાતીના દરદોને જનમ મલેછે તેથી દમ લેવાની કીરીઆમાં બેમાલુમ ખલલ પડેછે, લોહી બગડેછે તથા તરેહવાર જીવલેનદરદો થાયછે.

૧૯૦ કમરઉપર તંગ પતો બાંધવાથી થતા દરદો—કમરે તાઇત પતો બાંધી ફરવાથી લોહીને ફરતું રેહેવાની જગા પુરતી મલતી નથી, જેથી કમર અને પીરૂમાં લોહી એકદમ બંધાઇ જાયછે લોહી બંધાવા સાથે ચહડેલો શોજો એકદમ વધી જવાથી રફતે રફતે લોહીની ગતી ઘણીજ ધીમી થઇ વખતપર મરણ પણ નીપજેછે. રીજમીતના સીપાઇઓમાં પણ તંગ પતો બાંધવાથી તરેહવાર જાતના દરદો લાગું પડેછે.

૧૯૧ કરીઆતાની ચાહ બનાવવાનીરીત—એક તોલો કરીઆતું લેઈ તેને ભાંજીને ખોખરૂ કરવું. પછે તેને દશ આંઉસ ઉકલતાં પાણીમાં નાખવું અને દાહાડામાં તરણ તરણ વખત એક વાઇન ગલાસ એ પાણી પીવું. એ ઘણી સાધારણ અને કુવત આપનારી દવાછે.

૧૯૨ ધાવતા બચાને કાંજી આપવાથી નુકશાન— હાલના વીદવાન ડાકતરેાનું એવું મતછેકે ઘણા નાહાના ધાવતા બચાંને કાંજી પાવી સારી નથી, માટે દુધ વીના એવા બચાંને તદન કાંજી પાઇ ઉધારવાથી તેની તનદરેાશતીમાં બહુ બીગાડ થાયછે કેમકે બચું જનમીઆ પછીકેટલાંક અઠવાડીઆ શુધી તેના મોહોડામાં થુક પેદા થતી નથી અને થુક વીના કાં[illegible] જેવેા (સ્ટારચ્ચ વાલેા) ખેારાક પાચન થઇ શકતેા નથી.

૧૯૩ કાડલીવર આઇલની સુંધ ભાંજવાંનીરીત— મગરનું તેલ (કાડલીવર આઇલ) પીવાની આગમજ નારંગી અથવા લીંબુની છાલ ચાવીને થુકી નાખવી એટલે તેનેાં સવાડ ઘણેા થેાડા લાગેછે.

૧૯૪ બચાંને દાંત ફુતવાનેા વખત— બચાંને દાંત ફુતવાનેાવખત કાંઇ ચેાકસ વખત નથી. કેાઇ બચાને સાત મહીને તેા કેાઇને તેથી એક બે મહીને એાછે વધતે ફુતેછે. કેાઇ કેાઇ બાલક તરણુ મહીનાનું થતાંજ તેને દાંત ફુતવા માંડેછે.

૧૯૫ બચાને દાંત ફુતવાની નીશાની— દાંતની ફુતતી પેહેલી નીશાન એછેકે જયારે બચું ધાવેચ તયારે તેનું મેાહોડું ઘણું ગરમ માલમ પડેછે. બીજુ—બચાંને હેાજ ગલેચ તથા તેના હાથમાં જે કાંઈ આપીયું હેાયતેા મેાહેાડામાં ઘાલે તથા પેાતાના પારા ચાવીઆ કરે. એ વખતે હેાજ ઝરેચ એ બચાના હકમાં ઘણી સારીછે, કાયકે દાંતના ફુતીઆથી પારા શુજી આવીને દરદ કરેચ છે એથી નરમ રહેચ.

૧૯૬ બચાંને ધાવતું કયારે છેાડવવુ— હરેક બચાને ધાવતુ કયારે છેાડવવું તેનેા વીચાર માયની તથા બચાંની બેઉની તનદરેાશતી ઉપરથી કરવેા જોઇએચ. પણ ઘણું કરીને બચું વરસ

દાહડાનું થયુ કે પછે તેને આસતે આસતે છોડવવું જોઇએચ. બચાંને દાંત આવેઆ એટલે જાણવું કે હવે એને ખોરાક લેવાની શકતી આવી અને પછી તેને છોડવવું જોઇએ.

૧૯૭ બચાંને ધાવન વીના કેમ ઉછેરવું—જો ધાવન ન મલી શકે એવું હોય અને તેવીના બચાને ઉછેરવું પડેતો ગાયનું દુધ અને પાણી મેલવી દુધ પાવવાની સીસીમાં ભરીને તેમાંથી ચુશવાની બચાને આદત પાડવી. બે ભાગ ગરમ જોશપાણી અને એક ભાગ તાજું દુધ ભેલી તેમાં જરા બતાશો નાખી પેહેલા એક બે મહીના શુધી આપવું. એ પછી એક ભાગ પાણી અને એક ભાગ દુધ દાંત ફુતે તાંહાં શુધી આપવું. તયાર પછી દુધ વધારે અને પાણી ઓછું લેવું. એ માટે જયારેબી ગાયનું દુધ લેવો તયારે તાજું આપણા દેખતા દોહોવારીને લેવુ શીશીને દર વખત દુધ પાયા પછી સાફ કરવી જોઇએ માટે સીસી, તેનો બુચ અને નલી એ શઘલાને છુટાં કરી પાણીના વાસણમાં ભીનવી રાખવા અને ફરી દુધ પાવાનો વખત આવે તયારે કામે લગાડવા. જો દુધ પાવાની સીસીને બરાબર સાફ ન રાખવામાં આવેતો દુધ ખાટુ થઇ જાય છે અને તેથી બચું આજારી પડેછે.

૧૯૮ બેસી ગયલા ચાવાનીઆ ઉઘાડવાનો ઉપાય—હીસતરીઆના મરજમાં કેટલીક વખત ચાવનીઆ બેઠેલા હોય છે અને તેથી ગલવાની મુશકેલી પડેછે, એવી વેના ચાવનીઆ ઉપાડયાથી તરત હુંશીઆરી આવી જાયછે તે એછેકે;—એક જોરાવર માણસે બેઉ હાથના પેહેલા આંગલા છેક અંદર અને દાંતની પછવાડે જે જગા રહે છે તાંહાં ખોશવા, બેઉ હાથના અંગુથા હુઠડી ઉપર મુકવા અને બાકીનાં તરણ આંગલા ગાલની બાહેર રાખવા અને અંદર ગયલા આંગલાથી હેઠેના હોઠ ઉપર

દબાન કરવું, તે વખતે જોરથી ગાલ બાહેરથી દાબવા અને અંગુ ઠાથી હેઠલું જડબુ નીચે દાબવું એમ કીધાથી ચાવનીઆ ઉઘડ વા વગર રેહેતા નથી. આપણા લોકો ચાવનીઆ ઉઘાડવા માટે ચમચો દાંતની અંદર ખોસેછે તે રીત શારી નથી.

૧૯૯ કોલાંગવાતરનું પાણી કરવાની રીત—માથા ઉપર કોલાંગવાતર અને પાણી ભેલીને મુકેછે, ઘણા જણને કો લાંગવાતર શાથે પાણી કેટલું લેવુ તે પણ ખબર નથી હોતી, કોઇ વખત ઘણુ થોડું અને કોઇ વખત ઘણુ કોલાંગવાતર પાણીમાં ભેલી દેછે તેથી જો કોલાંગવાતરનું પાણી બનાવવું હોયતો:— ૧૨ આંઉસ પાણીમાં ૧ આંઉસ કોલાંગ વાતર ભેલવું એટલે સાધારણ એક તમબલર પાણી ભરી તેમાં એક મોહોટો ચમચો કોલાંગવાતરનો નામવો.

૨૦૦ જુલાબ કેઈ રૂટનં. નહી લેવો—તાપના દાહાડા માં જુલાબ અથવા ઉલતીનું ઓશડ પીવું નહી. તેમજ જે દાહાડે વરશાદ વા અને વાડલા થયા હોય તે દાહાડે પણ જુલાબ લેવો નહી કારણકે તેથી શરીરમાં ઉલતો બીગાડ થાયછે માટે એ વી રૂટમાં જુલાબ કદી લેવો નહી. બીજુ—જયારે ગામમાં કોલે રાની રૂટ ચાલતી હોય તયારે જુલાબ કદી પણ ગણી જરૂર વ ગર અને તે પણ ડાકતરની શલાહ વગર લેવો નહી. કાયકે ઘ ણી વેલા જુલાબ ઘણો લાગીને કોલારા ઉપર નાખી દેછે.

૨૦૧ દરાજની ગોલી—એલીઓ ૧ તોલો, મોરથુંથુ ૨) તોલા, અમલસારો ગંધક ૧) તોલો, ફણસ પાપડો ૧) તોલો, જી ણી હીમજી હરડે ૧) તોલો, સુકા આમરાં અરધો તોલો, ફટકી અરધો તોલો, કુવાડીઆના બીજ ૧) તોલો. એ સઘલાને છુંદી બારીક ભુકો કરવો પછે ખાતા લીંબુના રશમાં તેની ગોલીઓ બ

નાવો શુકવવી. પછે જે જગા ઉપર દરાજ થઈ હોય તેને કાઠા ની દોરીથી ઓખવી લીંબુના રશમાં અથવા પાણીમાં એ ગોળી ઘસીને લગાડવી

૨૦૨ કપુરનુ તેલ—દોહાડ તોલો કપુર, મીઠુ તેલ પાશેર પેહેલા કપુરને એક ખલમાં નાખીને તેને ખુબ ઘુંટવો ઘુંટતા વખતે તેમાં થોડું તેલ નાખતાં જવું. પછે બારીક વતાએ એટલે તેમાં બાકીનુ તેલ નાખીને એક સરખું મેલવી નાખવું. પછે કપડાં માંથી ગાલ'ને કાચની એક સીસીમાં ભરી રાખવું. એ તેલ શ રીર ઉપર ચોપડવાના કામમાં આવેછે. એમાં અફીણ નાખીને મેલવ્યું હોયતો વધારે ગુણ કરેછે.

૨૦૩ અલસીનું તેલ—જો અલસીનુ લને કાહાડવું હે યતો અલસીના બીજ (લીનસીડ) હરેક વજણે લેઈને શાપ પથા રની ખલમાં નાખીને ખુબ વાટીને બારીક કરી તેને ઘટ્ટ સનના કપડામાં મુકીને વલ ઘાલી પીલીને તેલ કાહાડવું પછે એક સી સીમાં ભરી રાખવુ. એ તેલ હરેક તરેહના વાયુના દરદ ઉપર ચોપડવાને કામમાં આવેછે. તેમાં સણક, શરક, કરતન, સુનવાયુ, ધ્રુજારી, દેડકા આવતા હોય તેના ઉપર ચોપડવાથી ગુણ કરેછે.

૨૦૪ બદામનુ તેલ—જો બદામનું તેલ કાહાડવુ હોયતો મીઠી બદામની બીજ હરેક વજનને લેઈને શેાજા પથરની ખલમાં નાખીને ખુબ વાટીને બારીક કરી તેને ઘટ સનના કપડામાં મુકી ને વલ ઘાલી પીલીને તેલ કાહાડી એક શીસીમાં ભરી રાખવુ

૨૦૫ તરપીતનનુ તેલ—તરપીતન ૫ રતલ, સોજુ પાણી ૪ પેંટ, એ બેઉને એકઠુ મેલવી તરાબાના તપીલામાં નાખીને ધીમી આંચે ઉકાલવુ એવુ જે અંદરનુ તેલ જરા પીત્તાસ ઉપર આવે પછી ઉતારીને બાતલીમાં ભરી મુકવુ એવી રીતનુ બનાવેલુ તેલ હરેક જાતના વાયુના રોગ વાશે શરીર ઉપર ચોપડવામાં આવેછે.

૨૦૬ મીણનું તેલ કાડવાની રીત—સફેદ કાચુ મીણ ૮ આંઉસ, રેતી ૧૫ આંઉસ. પેહેલા મીણુની કાટરીઓ કરે અને એક નલુ દારૂ ગાલેચ તેવું વાસન લેઇને તેમાં પરથમ રેતી પાંથરે. પછે મોહોડુ બીરી લાએ. પછે જેમ દારૂ ગાલવાની તદબીરછે તેમ મીણુનુ તેલબી કાહાડે. પેહેલા તેલ આવવા માંડે તેમાંથી ૭ ટીપા અથવા ૧૦ ટીપા કાહાડી નાખે. પછે તેલ આવે તે સીશીમાં લેતાં જવુ અને એ તેલની ભડીના ઢાકણાપરનુ પાણી ઘણુ ગરમ થવા દેવુ નહી, કે જેથી તેલ ઉતાવલ સાપ નીકલી આવશે. એ તેલ અરધઅંગ તથા લખવાના રોગ ઉપર ગનો ગુણ કરેછે.

૨૦૭ ઈંડાનું તેલ—જો મરઘીના ઈંડાંનુ તેલ કાહાડવુ હોયતો તાજાં સારાં મોહોટાં મરઘીના ઈંડાં ૧૦૦ લેઇને તેને પાણીમાં કડણ બાફવા. પછે તેમાંથી તેની માતર આખી દાલ કાહાડી લેઇ તેનો બારીક ભુકો કરીને લોહાઢાની કહરાઇમો નાખવો. પછે તેને ચુહુલા ઉપર મુકી નીચે બલતાની ધીમી આંચ કરવી. પછે ચમચે કરી દાલને હીલવીઆ કરવી કે જાહાજી બલે નહી (પણ જો વખત પર બલે તો તેની ફીકર નહી. કારણકે હીલવયાથી બલશે નહી) પછે કહરાઇની કોર વાંકી કરવી જેથી એક તરપ તેલ આવશે એટલે તે તેલને કાહાડતાં જવું. એ તેલ અરધો શેરને આસરે નીકલશે. (જુઓ બીજી રીત નાં૦ ૨૦૮.)

૨૦૮ બીજી રીત—ઈંડાંની દાલ એક ભાગ ને બે ભાગ પાણી શાથે કાલવીને મેલવવી. પછે તેમાં એક ભાગ દારૂનો અરક નાખી રેહેવા દેઇને ઉપરથી તેલ નીતારી લેવું.

૨૦૯ કલીચુણાનુ ("લાઈમ વાટર")પાણી—સફેદ પથરનો ચુણો પાઆ રતલ લેઇને તેને ખરલ કરવો. પછે એક મોહોટા મોહોડાંની કાચની બાતલી અથવા કાદબનું વાંસણુ સાપ

ચુંતારેલું લેઇને તેમો ચુણો નાખીને તે ઉપર સોજ્જુ પાણી ૧ પેંટને આસરે જરા જરા છાંટવું અને તે ઉપર મજબુત ઢાંકણું ઢાંકવું. પછે જચારે એની વરાલ પાછી હેઠલ બેશેને ઢાંકણું ઊગાડી બીજ્જું સોજ્જુ પાણી ૬ પેંટ રેડવું. પછે તેને ખુબ હીલાવી મેલવીને પાછું ઢાંકણું ઢાંકવું, તે એવું જે વરાલ બાહાર નહી જાય તેવું ઉપર મજબુત ઢાંકણું ઢાંકવું. પછે ચુણો હેથે બેસે ને ફરીથી હીલવવું. એ પરમાણે આઠ અથવા દસવાર સુધી હીલવયા કરવું. પછે છેલે સઘલો ચુણો એઠે બેસે ને નીટરૂ પાણી શોજ્જુ બીલોર જેવું માલમ પડે એટલે બલાટીંગ પેપરે ગાલી લેવું. પછે તે પાણી એક મજબુત બુચની બાતલીમાં ભરી રાખવું.

૨૧૦ સુનામખોની ગોલી—સુનામખી ૫ તોલા, સુંઠ ૨ તોલા, લાલ સંચલ ૨ તોલા, એલચી અરધો તોલો. સુનામખીને સોજી કરવી. પછે સઘલાને એક ખલમાં છુંડીને બારીક કરવી પછે એ ભુકીને કપડામાંથી ચાલી કાહાડવી. પછે લીબુના રશમાં એની ગોલીઓ બનાવવી એ ગોલીઓ ચીણી બોર જેવી નાની બનાવી કાચના બુચની બાતલીમાં ભરી રાખવી. અને દરરોજ જમીઆ પછી તેમાંથી એક અથવા બે ગોલી મોહોડાંમાં રાખી રશ ગલવો કે ખાણું જલદીથી હજમ થાય ને ભુખ શારી લાગે તથા ઝાડો સાફ આવે, અજીરણને તોડે, પેટના વાયુનો નાશ કરે, અતકાર સાફ આવે.

૨૧૧ પગના તલીઆમાં પસીંનો થાય તેનો માવજત—પેહેલું—દર રાતે ગરમ પાણીમાં પગ બોરી શારી પેઠે લુછી નાખવા. અથવા ગરમ પાણીમાં જરા ફટકી નાખી તેથી પગ ભીંજવવા. બીજ્જુ—હલકાં બુત પેહેરવા. ત્રીજ્જુ—ઈશતાકીંગ (મોજાં) વારે ઘડીએ બદલવાં.

૨૧૨ અજીરણ અથવા બદહજમી થવાના કારણ— હમેશની બદહજમી અથવા સદાનું અજીરણ નીચલા કારણોથી થાય છે:—નબલાઇથી, ગલીચ રેહેવાથી, કમમેહેનતથી, ઉદાશીથી, જલદ દારૂ પીવાથી, ખાણું અરધુ ચાવીને ગલી જવાથી અથવા બરાબર ખોરાક ચાવીને નહી ખાધાથી, શકારૂ અથવા અવારૂ ખાવાથી, અફીણ અને તંબાકું ખાવાથી, વારે ઘડીએ શખત જુલાબ લેવાથી. ભાંગ ચાહા પીવાથી, ખરાબ હવાને દમમાં લીધાથી, ખાણું ખાધા પછે લાબડતોડ મેહેનત કીધાથી, બંધબશત ઓરડામાં પડી રેહેવાથી, ગરમ અને મશાલેદાર ખોરાક ખાવાથી, કલેજાનું અથવા તલ્લીના દરદથી. એ સઘલા કારણોથી અજીરણ અથવા બદહજમી થાય છે.

૨૧૩ ભુખ બંધ થવાના કારણ— ઘણીવાર ઘણા લોકોને ફરીઆદ કરતાં શાંભલીએ છેઇએ કે માહારી ભુખ ભાંગી ગઇ છે. ગજા તદન બંધ પડી છે. ખાવાનું મુદલ ભાવતું નથી ને ખાવાને નામે ઓકારી છુટે છે. હવે જે માણસો એવી ફરીઆદ કરે છે તેનું કારણ શું હશે તે તપાસ કરતાં જણાય છે:—૧ લુ.—દારૂ દરામસ ઉપર વધારે ચાલયાથી ભુખ ભાંગી જાય છે. ૨ જું—ગરમ ગરમ ખોરાક ખાવાથી ગજા બંધ પડી જાય છે. ૩ જુ—આખો દાહાડો ખરેખુટ બેસીને કામ કરવાનો જો ધંધો હોય છે તો તેથી પણ ભુખ મરી જાય છે ૪ થું—પેટ કબજ થયું હોય તે પણ ભુખ કમતર કરનાર કારણ છે. ૫ મું—કલેજાંની હાલતમાં બીગાડ થાય તો તેથી પણ ભુખ બરાબર લાગતી નથી. ૬ થું—પાણી તથા હવા ફેરફાર કરવાનો રાહએતો નહી રાખવાથી. પણ ભુખ કોતા થાય છે. એ પરમાણે ભુખ ભાંગવાના મુખય ૬ કારણો છે.

૨૧૪ શુગરલેડનું (પાણી)લોશન—૧ દરામ શુગરલેડ. ને ૮ આંઉસ સવચ્છ પાણીમાં મેલવવું. એ પાણી પગના શોજા ઉપર રેડવાથી શોજો નરમ પડે છે.

૨૧૫ પેપરમીંટનો અરક—એ અરક અજીરણ ઉપર આપવામાં આવે છે. મોહોટા માણસને ખાંડ અથવા અતાશા માં ૧૦ થી તે ૨૦ ટીપાં સુધી આપવો. પેપરમીંટનો અરક ખરીદ કરતી વખતે લીલા રંગનો લેવો નહી, કેમકે તેને મોર-થુથાથી એવો રંગ આપવામાં આવે છે.

૨૧૬ ફટકીનું (પાણી) લોશન—૩ દરામ ફટકીને ૧ પેંટ પાણીમાં પીગલાવવી. એ પાણી ઘા લાગો હોય તેનો ઝટકો નરમ પડવા પછી તેની ઉપર તેમજ શોજા ઉપર કપડું ભીંજવીને મુકવામાં આવે છે. જેથી અકરસશાત નરમ પડવા શાથ ઘા જલદી રૂજે છે.

૨૧૭ ભાગેલા હાથ, પગ ઉપર મારવાનો લેપનો પાતો—ખરદામનીના મુલીઆની છાલ ૪ તોલા, ઘઉનો મેડો ૧ તોલો, આંબાહલદ વાટેલી ૧ તોલો, બોર ૧ તોલો, રેવનચી નો શીરો અરધો તોલો, મેડા લાકડી અરધો તોલો, લુધર અરધો તોલો. એ સરવેને કપડ છાંડ કરીને ઇંડાંની સફેદીમાં શારી પઠે ખલ કરી એ લગાડીને ઊપર રૂના પોહોરીઆં ઢાંકી કપડાં નો પાટો બાંધી ૭ દાહાડા શુધી રાખે. પછે છોરીને એજ પરમાણે બીજો પાટો બાંધુ.

૨૧૮ પેપરમીંટનું પાણી—"એસેનસ આવ પેપરમીંટ" પોણો તોલો, શાજુ પાણી ૧ બાતલી. એ બેઉને ભેલીઆથી પેપરમીંટનું પાણી થાય છે.

૨૧૯ દાંતનું મંજન બનાવવાની રીત--સોપારી બાળેલા કોલશો ૨ આંઉસ, ધોયલો ચાક (પ્રીપેરડ ચાક) ૪ આંઉસ, " ફ્લોરાઇડ આફ લાઇમ " અરધો આંઉસ, હીરાબોલ ૧ આંઉસ "" તાનીન " (માયા ફલનુ તતવ) અરધો આંઉસ, બારક (સીનકોના) ૧ આંઉસ અતર અથવા હરેક ખુશબોદાર તેલનાં ૫ ટીપાં એ સઘલાનો ખુબ બારીક ભુકો કરી શારી પેઠે મેલવીને ભરી રાખવું એ મંજનમાં ઘણી ખુબી છે. ચાક છે તેથી હરેક ખતાશને દુર કરશે ; કોલસા અને ફલોરાઇડ આવ લાઈમથી ખરાબ વાસ નીકલી જશે ; હીરાબોલથી મોહોડામાં અછી સુગંધ આવશે ; તાનીનથી પારામાહેથી લોહી નીકલતું બંધ થશે અને બારકથી પારાઓમાં કુવત આવશે.

૨૨૦ હુશીઆરી કરવાની દવા—એક સીસીમાં " કારબોનેટ આફ આમોનીઆ " નો ખાર ભરી રાખવો. તેમાં થોડું " લીકર આમોનીઆ " રેડવું અને બરગામાટ અથવા લવંડર તેલના ખુશબો દાખલ ૩–૪ ટીપાં નાખવાં. એ દવા સુઘારીઆથી બેહોશ આદમી પાછુ પોતાની હુશીઆરીમાં આવે છે. એ દવા સુઘારતી વખતે સંભાલ રાખવી ; ઘણું નાકની નજદીક લઇ જવી નહી અને ગરજ કરતાં વધારે સુઘાડવી નહી.

૨૨૧ તોતરાં બચાંને કેમ બોલતા શીખવવુ ?--ખચું નબલાઇને લીધે ઘણી વેલા તોતરૂ બોલે છે. તેના વીચારો એક પછી એક વખતસર નીકલવાને બદલે જડપથી બાહેર પડે છે. તે " નરવસ " એટલે પોચા મીજાજનું હોય છે તયારે પારકાં માણસ આગલ વાત કરતાં વધારે અચકાઇને બોલે છે. ગુશામાં અથવા દલગીરીમાં હોય છે તયારે પણ તેનાથી ઘણુ તોતરું બો-

ભાયછે. અથવા વખતે બચાંની જીભનો દોરો વધારે વલગેલો હો વાથી તેની જીભ એટલથી છુટી હોતી નથી અને તેથી બોલતાં અચકાયછે. માટે જો નબલાઇથી બચુ તોતરૂ બોલતુ હોય તો તેને ધીમેથી બોલતાં શીખવવું; દરએક શબદનો આખો ઉચાર કરવાની આદત પાડવી; જો તે જલદી બોલવા જાય તો તેને બોલતાં અટકાવવું અને એક વાકીઅ તે બરાબર બોલે.તયાં સુધી તેની પાસે ફરીફરી બોલાવવું, તેને નાહાની કવીતાઓ ગાતાં શીખાડવી, જેથી તે સાફ બોલવા જલદી શીખશે. તે તોતરૂ બોલે તેની મસખેરી કરવી નહી. કેમકે તેથી તેની હીમત ઓછી થાય છે અને તેથી તે વધારે તોતરૂ બોલેછે. તેને ધીરજ અને હીમત આપવી અને તહમારી સાથે ધીરેથી વાત કરવાને ઉતેજન આપવું.

૨૨૨ બારૂં થવું—બાલક બારૂં થાયછે તેના ઘણા કારણો હોયછે, અને તે સઘલાથી દરેક માતાએ વાકેફ રેહેવું જોઇએછે. હમેશ એકનું એક આંચલે ધવડાવવાથી અથવા હમેશ એક હાથ ઉપર લેઇને ફેરવવાથી બાલક બારૂં થાયછે, તેમજ જો નાહના બચાની હમેશ એક બાજુએ ઉભા રહીને બોલાવીયા કીધુ હોયતો તેના ડોલામાં જરા લેકો પેદા થાયછે. વલી જે બાલકના માથાના બાલ તેના કપાલ ઉપર વીખરાઈ ગયલા તથા લટકતા હમેશ રેહેછે તેને તથા જે બાલકની આયા બાડી હોયછે તેને એ ખોડ જલદી લાગુ પડેછે, વાસતે તે વીશે ઘટતી ચોકાસી રાખવાથી બારાપણું થતું અટકેછે.

૨૨૩ મુગાપણું થવાનું કારણ—મુગાપણું ઘણુ કરી માણસ પોતાના જનમની સાથેજ લાવેછે. ઇનદરીને લગતાં કાંઇ દરદથી અથવા જીભ કે તાલવાથી, યા બીજાના જે ભાગમાંથી

જીભ તાલુકો રાખનારી નસો નીકલેછે, તે ભાગ સંપુરણ હાલત માં નહી હોવાથી મુગાપણું નીપજેછે. જુવાણીમાં બોલવાની પાછલ ગરલની વાપરવામં આવેછે ત્યારે પણ કોઇ વેલા માણસ મુગું થાયછે.

૨૮૪ જનતર કેવુ પસંદ કરવુ?—ગોળો ઉતરતા અટકાવ કરવા માટે જંતર વાપરવામાં આવેછે. જંતર વેલાતી, લોહોઢાની કમાનનું બંદબસત આવતું અને એવા આકારનું લેવુ કે જાંહાં દબાન કરવું ઘટે તે ભાગ સીવાએ બીજો કોઇ ભાગ ઉપર દબા ન નહી કરે. આદમીના કદ અને શકતી મુજબ કમાન મજબુત અથવા નરમ લેવી, ગાડી ફીતવદાર, મજબુત, કઠણ અને મોહો તી જોઇએકે પેટના ભોકથી તે ગોલીવેરની જગા ઉપર દબાન કરી શકે. જો જંતરની બાબે ખુબી ધેયાનમાં નહી રાખીતો ફાયદો કરવાને બદલે ઉલતું અવગુણ કરેછે જો જંતર પેહેરતા ગાદીની જગા શોલેરાઇ જાયતો જરા "ઇસપીરીટ વાઇન" અથવા બરાંડીમાં થોડું પાણી મેલવીને કટકાથી ભીંજવેલું રાખ વું. તેથી જગા જલદીથી સુકાઇ જસે.

૨૮૫ બરફ પાણી—બરફ પાણી જેમ બને તેમ થોડું પી- વું જોઇએ, કારકે ઠંડું પાણી પુશકલ પીવાથી પેટ ઠસ થાયછે એટલુજ નહી પણ ખોરાકને પચતો અટકાવે છે. બરફ પાણી એ- વું પણ પીવું નહી કે જે ઘણુજ થંડું હોય અને કે જેથી સઘલા દાંત કલી પડે એવું થંડું પાણી પીવાથી ઘણો અવગુણ છે; દાંત ને નુકશાની કરેછે, એટલુંજ નહી પણ હોજરીની ગરમી કમતી થવાથી ખોરાક પચી શકતો નથી; બેહજમીયતી પેદા થાયછે અને તે ઉપરથી તરેહવાર દરદો લાગું પડેછે. વલી ગરમીના દી- વસો ઉપર બરફ પાણી પીવાની સંભાલ રાખવી જરૂરછે. જયારે

બદનને થાક ચહડી હોય અથવા કસરત કીધાથી પુશકલ ગરમ થઇ ગયું હોય અથવા પરીને ગરકાવ થયું હોય તયારે બરફ પાણી કદી પણ પીવું નહી. એમ કીધાથી ઘણા ખરાબ પરીણામ નીપજીઆ છે, કેટલીએક વખતે એકેદમ તરત મોહોત નીપજે છે. ગરમીના દીવસો ઉપર થંડુ પાણી પણ કદી કરા જેવું પીવું નહી. વલી થંડું પાણી એક વખતમાં પુશકલ કદી પીવું નહી.

૨૨૬ આજારી માણસને જોવા જતાં વખતે કેવી સંભાલ રાખવી—જયારે તહમે થાકી ગયા હોય યા હાંફતા હોય તે વખતે અથવા પસીનો ખુબ છુટતો હોય તે વખતે, અથવા ભુખા થયા હોય તે વખતે હરગેજ માંદા માણસ પાશે જવું નહી. કેમકે તેવી તહમારી હાલતમાં સામા ધણીનું દરદ તમુને ઝત લાગુ પડી જશે. જયારે માંદા માણસનો રોગ ઘણો ચેપી હોય તયારે તેના ઓરડામાંની બારીની નજદીક બેસવું. જે ઓરડામાં આજારી માણસ હોય તે ઓરડામાં તાજી હવા દાખલ કીધા આગમજ એકદમ કોઇબી વખતે તેમાં મુખય કરી સહવારના પોહોરમાં જવું નુકશાન કારકછે. ઉલટાં રોગવાલા માણસ પાસેથી જયારે પાછા જાવો તયારે ઘેર જઇ બનેતો નાહાજો, જરૂર ખોરાક લેજો તથા કપડા બદલી નાખી તે ધોવરાવજો.

૨૨૭ દવા તરીકે આઇસ—તનદરોસતીની સુખાકારી માટે આઇસનો દવા દાખલ મોહોતો ખપ થઇ પડયોછે. ડાકટરે બલામન કરેછે કે પેટમાં ગરમીનો ઉછાલો થાય તયારે થોડું થોડું આઇસ લેવું ગુણગારૂછે. તેમજ માથા ઉપર લોહી ચહડી ગયુ હોય તો તેનો જોરા નરમ પાડવાને આઈસ ઘણું કીમતી થઇ પડયુંછે. પાણીની સાથે આઇસ પીધુ હોયતો એક સારી તનદરોસતી વાલા માણસના આંગમાં જે ખુદરતી ગરમી પેદા થાયછે તે

સોસી લેઇ તથા આંગમાં પરસેવો પાડી તનદરોસતીને કરાર આપી શકેછે. તાવની વેલા પણ એજ રીતે આઇસ ગુણગારછે, લોહીનો જુસો અટકાવાનું કારણ એ કે જે જગાએ લોહી એકતું થઇ તેઓને ઉગસાવે છે તે જગાપરનું લોહી આઇસથી બંધાઇ ઓછું થાયછે અને ઉપસેલા ભાગો નરમ પડેછે.

૨૨૮ **તડકામાં રખડવાથી ચામડીનો રંગ સામલો થઈ ગયો હોય તેનો ઇલાજ**—ગંધકનો બારીક કરેલો ભુકો (જેને ગંધકના ફુલ કહેછે તે) એક ડરામ લઇ અરધા વાઇન ગલાસ દુધમાં બે તરણ કલાક સુધી ભીંજવી રાખવો, અને પછી તે ઉપરનું દુધ જુદુ નીટારી કાહાડી તે દુધ ચેહેરા ઉપર લગાડવું, જેઓના ચેહેરાનો રંગ તડકામાં રખડ્યાથી સામલો થઈ ગયો હોય તેઓએ આ મેલવણી થોડી મુદત સુધી ચાલુ લગાડયાથી તેઓનો રંગ સુધરીને અસલ જેવો થશે.

૨૨૯ **છાકટપણાથી થતાં બેહોશો**—જે લોકોને દારૂ પીવાની ટેવ હોતી નથી તેઓ પણ કેટલીક વાર બેહોશીપર અથવા કોઇવાર ખુશાલી ભરયા હીંગામની ઉલટમાં આવી હદ કરતાં વધારે દારૂ પીએછે તેવા માણસો વારમવાર તેની અસરથી બેહોસ થઇ જાયછે. એવી હાલતમાં આવેલા ધણીને ખોલી હવાના આવજાવ વાલા એક ઓરડામાં લઇ જવો, અને તયાં તેને ગરમ ધાબલી હોરાડીને અઢેલવાની ખુરશી ઉપર બેસાડવો, અને તેના પગને ગરમ પાણીમાં બોલવા, તથા માથા ઉપરથંડા પાણીથી ભીજવેલા કપડાના કટકા મેલવા, અથવા માથા ઉપર આઇસ (બરફ) ફેરવવું. તેમજ તેના ગલામાં પીછ ફેરવીને, અથવા પાણીમાં થોડું નીમક મેલવી પાઇને અથવા હરેક બીજી રીતે તેને વામીટ કરાવવુ આ રીતોથી દારૂની અસરમાંથી તે મોકલો થશે અને તે પછી તે

તરત ઉંઘમાં પડશે અને થોડા કલાક શારી પેઠે ઉંઘવા પછી, તનદરોશત ઉઠશે.

૨૩૦ ગલામાંથી પડતું લોહી—ગલામાંથી કેટલીક બારથાંસ ની વેલાએ લોહી પડેછે, અને દમ લેવામાં મુશકેલી નડેછે તથા છાતી માં દુખારો થાયછે એ દરદનું કારણ ઘણુ. કરી તન અને મનની સખત મેહેનત અથવા ગરમી હોયછે. માટે તે કારણને જેમ બને તેમ દુર કરવાં; અને દરદીને જો દમ લેવામાં હરકત નડતી હોયતો, તેણે મોહોડા ઉપર થંડા પાણીના ૫રકા મારવા, અને જયાં ખુલી હવા પુશકલ મલી શકતી હોય તેવી જગયામાં બેસવું. અને થંડો લેમોનેડ, છાસ ઇતયાદી થંડી ચીજો પીવાની ટેવ રાખવી. જો આએ ઉપાય લોહી પડતું અટકે નહી તો દરદીએ હલકો જુલાબ લઇ કોઠો સાર કરવો લોહી પડતું બંધ થયા પછી ૫રીથી તે નહી પડે માટે સંભાલ રાખવાની ઘણીજ જરૂરછે, અને તેટલા માટે ધયાનમાં રાખવું કે હદથી જયાદા તનની મેહેનત કરવી નહી,તેમજ મનને પણ જરૂર કરતાં વધારે મેહેનત આપવી નહી.

૨૩૧ ચામડી ઉપર ઉઠતા છાગરા—ઘણું કરી હાથ અને પગ ઉપર છાગરા ઉઠેછે. હાથ વટે ઘણી મેહેનત કરવાથી હાથ ઉપર તેમજ ઘણુંજ ચાલવાથી પગ ઉપર છાગરા ઉઠેછે. એ પરમાણે છાગરા ઉઠયા હોય તો તેમા સોય ભોકવી, જેથી તે માહેલું પાણી નીકલી જાય. તયાર પછી તે ભાગ ગરમ પાણીએ સેકવો. ગરમીની રૂતુંમાં જયારે લાંબે સુધી ચાલીને જવું હોય તયારે પગે મીઠું તેલ ભરવું જેથી ઘણું કરીને છાગરા પડશે નહી.

મલમ તથા પલાસતર

૨૩૨ કાઠાનો મલમ—૧ આંઉસ ફટકડી, કાથો ૩ આંઉસ. એ બેઉને ખુંડીને છીણો ભુકો કરવો. પછે ૪ આંઉસ પીળી રાલને એક વાસણમાં નાખી તેમાં અરધી પેંટ આલીવનું તેલ (આલીવ આઈલ) નામી અંગારાપર પીગલાવી તેમાં કાથાનો તથા ફટકડીનો ભુકો નાખી મેલવી દેવો. ગરમીના દાહાડામાં સાધારણ ચરબીના મલમ કરતાં આ મલમ ગુમડાં, ચાંદા તથા નાશુરપર ઘણો સારો છે

૨૩૩ ઈંડાંનો મલમ—એક ઈંડાંની દાલ, મધ ૧ આંઉસ, સોજ્જુ અલશીનું તેલ ૧ આંઉસ, "બાલઝમ આફ પીરૂ" અરધો દરામ. એ સઘલાને સારી પેઠે મેલવી દેવું. બીજી રીત—મધમાખનું મીણ ૪ દરામ, બદામનું તેલ ૧॥ આંઉસ, એક ઈડાંની દાલ. મીણને ગરમ કરી તેમાં બદામનું તેલ તથા ઈડાંની દાલ નાખી મેલવી દેવું. આ મલમ ચાંદાનો અકસાત તથા આગ નરમ પાડે છે, તથા છોલાઇ ગયલી ચામડીને ફાટવા અથવા તતરવા દેતો નથી.

૨૩૪ લસણનો મલમ—લીલું ખુંડેલું લશણ ૨ ભાગ, ચરબી ૩ ભાગ એ બેઉને એક વાસણમાં નાખી ધીમી આંચ પર અરધો કલાક સુધી ખદ ખદાવવુ. અને પછે દાબીને નીચવી લેવું. એ મલમને પીંડું ઉપર મસલવાથી પેટમાના દુખારાને તથા સંગ્રહનીને ફાયદો કરેછે. છાતી ઉપર અને બરદાના કાંઠા ઉપર મસલીઆથી હેડખીના દાસાને નરમ પાડેછે.

૨૩૫ પીલી રાલનો મલમ—પીલું મીણ પાઆ રતલ, પીલી

રાલનો ભુકો અરધો રતલ, આગલથી તાવી રાખેલી ચરબી ૧ રતલ. એ સઘલાને ઇંગાર પર મેલા મેલવી નાખવું. બીજી રીત—મધમાખનું મીણ ૨ આંઉસ, રાલ ૫) આંઉસ. અને ચરબી ૮) આંઉસ, આ સઘલાને ધીમાં ઇંગાર ઉપર સાથે તાવી ગરમ ગરમ ફલાનેલના કપડામાંથી ગાલી લેઇ જયાં સુધી તે બંધાય તયાં સુધી હીલવ હીલવ કરવું. એ ગરગુમડા તથા વાસ મારતાં ચાંડાને સાફ કરી નાખેછે.

૨૩૬ તરપીનતનો મલમ—૨ રતલ તરપીતંન, ૧ રતલ સાદો મલમ એને ધીમા ગરમીથી તાવી જયાં સુધી બંધાય તયાં સુધી હીલવ હીલવ કરવું. એને શરદીના દરદ ઉપર ગસલી ચાથી ફાયદો થાયછે.

૨૩૭ સાદો મલમ—"આલીવ આઇલ" અરધી પેંટ, સફેદ મીણ ૨ આંઉસ, એ બેઉને ધીમાં ઇંગાર પર તાવી જયાં સુધી બંધાય તયાં સુધી હીલવયા કરવું. પછે કાચના ચપુમાં ભરી મેલવો. એને થંડો મલમ પણ કહેછે. એ ચામડીને નરમ રાખેછે. એ મલમમાં બીજી જાતની દવાઓ મેલવીને ઘણી જાતના મલમ બનાવવામાં આવેછે. કદાપી આગલી સુકવા જોગ કઠણ મલમ કરવો હોયતો તેલ થોડું નાખવું.

૨૩૮ ધંધકનો મલમ—સાદો મલમ ચારથો રતલ (જુઓ સાદો મલમ બનાવવાની રીત ના૦ ૨૩૭ ધંધકના ફુલ (વગર ધોયલા) ૨ આંઉસ, લીંબુનું તેલ ૨૦ ધઉ ભાર. પેહેલા ધંધકના ફુલ તથા લીંબુનું તેલ સાદા મલમમાં મેલવી દેઇ એક ચપુમાં ભરી રાખવો. બીજી રીત—ધંધકના ફુલ ૧ આંઉસ, "લાર્ડ" (ડુકરની ચરબી) અથવા ધોએલું ઘી ૨ આંઉસ. એ બેઉને સારી પેઠે મેલવી દેવો. એ ધંધકનો મલમ હરેક વરાળની

ખુજલી તથા કીડ નથા ખરપશું, ગરમીના ચાંદા ઉપર ચોપડવા થી ગુણ કરેછે.

૨૩૯ ચાકનેા મલમ—ધોયલેા ચાક (" પ્રીપેરડ ચાક")તથા ચરબી બેઉ સરખે ભાગે લેઇ ચુહુલા ઉપર મેલી પીગલાવેા અને તે એકરશ થવા પછે એક કાચના ચપુમાં ભરો મુકવેા.

૨૪૦ ફુટકીનેા મલમ—ફટકીનેા બારીક ભુકો ૧ દરામ, "લારડ" ૧ાા આંઉસ. એ બેઉને એક વાસણમાં નાખી ચુહુલા ઉપર મેલી પીગલાવવું, અને તે એકરસ.થાય તયાં સુધી ઘુંટવું. પછે ઉતારી થંડું પાડી એક કાચની દાબડીમાં ભરી મુકેા

૨૪૧ લાલ મલમ—ગુલેઅરમાની ૧ શેર, સીંદુર ૨) શેર. એ બેઉને ખલ કરી તેલ શેર ૪ાા માં નાખી ધીમે ઈંગારે ઉકાલે, જોશ ચાર આવેને ઉતારવું. પછે દાબરામાં ભરી મુકવેા.

૨૪૨ સુકી ખુજલીને માટે મલમ—ભાંગ પાશેર લાવી ને લેાહેાઢી ઉપર બલી નહી જાય એવી રીતે સુમારે શેકવી.)બલીને રાખ નહી થાય તેની સંભલ રાખવી) પછે તેમાં ચમેલી નુ તેલ મેલવીને લગાડે દીન ૩ અથવા ૫ તેા સુકી ખરજ જાય.

૨૪૩ કપુરનેા મલમ—કપુરની ભુકો અરધેા આંઉસ લેઇ એક આંઉસ સાદા મલમની શાથે શારી પેઠે મેલવીને એક રશ કરી ચપુમાં ભરી રાખવેા.

૨૪૪ બેાદારસીંગનેા મલમ—૪ રતલ બેાદારસીંગ, ૧ ગયાલન" આલીવ આઇલ" અને પાણી ૩ાા પેટ. એ સઘલાને એક તરાબાના વાસણમાં નાખી ૪ અથવા ૫ કલાક સુધી ચુહુલા ઉપર મુકવું, અને તેલની શાથે બરાબર મલી જાય તયાં સુધી

હીલવ હીલવ કરવું. જો ખપેતો થોડું પાણી વધારે રેડવું. એને અંગ રેજીમાં "લીઠારજ પલાસતર" કરીને કહેછે.

૨૪૫ કાલો મલમ—સીંદુર સારો ચોખો ૧ શેર, મીઠુ તેલ તલનું ૧ શેર, પીલું મીણુ ૨ તોલા, કપુર ૨ તોલા. પેહેલા સીંદુરને એક લોહોઢાની કઢાઇમાં નાખીને ખુબ ઘુટવો પછી તેમા તેલ નાખીને ચુહુલા ઉપર મુકવો, અને નીચે અગનીની ધીમી આંચ કરવી. અને તેને લાકડીથી હીલવયા કરવુ. તેને એક જોસ આવે એટલે જોવુ કે તે ઉભરાઇ નહી જાય. અગર જો ઉભરાવા પર આવેતો હેઠેની આંચ કાહડી નાખવી અને પખાથી મલમ ઉપર વા નાખવો તેથી ઉભરાનો જોશ બેસી જશે. જો ઉભાઇને આતસમાં પડસેતો ભડકો લાગસે તેથી તેની સંભાલ રાખવી. જ્યારે તે મલમનો રંગ કાલો જેવો થાય તયારે તેમાથી બે ચાર ટીપા થંડા પાણીથી ભરેલો કાંસીઆમાં નાખવા. જયારે તે ટીપા બંધાયકે તેને આંગલીથી દાબી જોવા જો નરમ ઘણુ હોય તો તેને ચુહુલા પર રાખી કઠણ થાયકે ઉતારવું. જો કઠણ થયો હોયતો થોડુ મીઠુ તેલ નાખી હીલાવીને આગરી પર મારવા લાયકનો થાયકે ઉતારવુ. ઉતારતી વેલા મીણુને ગરમ કરીને તેમા કપુર વાતીને નાખવો ને તે બેઉને મેલવીને મલમમાં નાખી ઘુટીને એકરશકરી ઉતારી પાડવો એટલે કાલો મલમ થયો થંડો પડેને દાબરમાં ભરી રાખવો. એ મલમ ઘડ, ગુમડાં અને ફુલા વગેરે દરદોને પકાવવામાં તથા રૂજાવવાનાં કામમાં આવે છે.

૨૪૬ કલી ચુનાનો મલમ—ગમેએટલો કલી ચુણો લઇ તેને થોડો વખત પાણીમાં ભીજવવો પછે ઉપર ઉપરથી નીતરૂ પાણી કાહાડી નાખી ફરીથી બીજુ પાણી રેડીને ભીજવી રાખવો અને તેપણ પાણી નીતારી કાહાડી બીજુ પાની નાખવું. એ પ્રરે

ત્યારે સાત વાર એ ચુનાને ભીજવી પાણી કાહાડી નાખવુ પછે એ ધોયેલા ચુનાને તડકામા શુકવવો સુકાય એટલે તેને બારીક,કરી કપડાથી ચાલવો પછે તેમાથી થોડો ભુકો લેઇ ગાએના ઘીમા અથવા મીથા તેલમાં અથવા આલીવ આઇલમાં મેલવી મલમ જેવો ધારો કરવો. એ મલમ દાજેલી જગા ઉપર મરઘીના પીછાથી ચોપડ્યા કરવો અથવા જુના રૂના પોહોલીઆ કરી તેની ઉપર મલમ ચોપડી દાજેલી જગાપર મુકવા. તે દાજેલી જગામાં પરૂ થાયતો દરરોજ ગરમ પાણીથી ધોઇને સાફ કરવી અને જીણા લુગડાએ પાણી હોય તે ઉચકી લેઇ તે જગાપર એ મલમ ચોપડવો.

૨૪૭ પલાસતર આવ એસીઆસ (અફીણનો મલમ) કઠણ અફીણનો ભુકો અરધો આઉંસ, શેકુરી લોબાનનો ભુકો ૩ આંઉસ"લેડ પલાસતર" (સીસાનો મલમ) ૧ રતલ. અફીણ તથા લોબાનને લેડ પલાસતરમાં સારીપેઠે મેલવી દેવુ. પછે બાકસમાં ભરી રાખવો. એને અફીણનો મલમ કહેછે.

૨૪૮ પેલાસતર આવ શોપ શરટ (સાબુનો મલમ) વેલાતી સાબુ ૮ આંઉસ, પીલુ મીણુ ૧૦ આંઉસ. આલીવ આઇલ અથવા તલનુ તેલ ૧ પેંટ, બોદારસીંગનો ભુકો ૧ રતલ, સરકો સેરડીનો અથવા વાઇનનો ૧૦ પેંટ પેહેલાબોદારસીંગના ભુકાને સરકામાં નાખીને ધામાં ઇંગાર ઉપર ધીમી આચે જેમ દાએ અને એક લાકડાના દસતાવટે હલાવતો જાય અને તે બેઉ એકતુ મલીને ક્ષાર થાય તાંહાં સુધી ધુટે. પછે તેમાં સાબુની પાતલી કાટરીઓ કરી નાખવી અને ખુબ તરેહથી હીલાવી દેવો. પછે તેની ઉપર પેલુ મીણુ નાખીને ઘુટી એકરશ કરીને પછે તે ઉપર તેલ નાખીને એકરશ કરીને નીચે ઉતારવુ. ઠંડુ પડેને ચપુમાં ભરી રાખવો. એને સાબુનો મલમ કહેછે એ મલમ બનાવતી વખતે તેમાનો કાઇ બી

ણુાસવાલેા ભાગ વરાલરૂપે ઉદારી નાખેગ નહીતેા કે એ મલમ ઝા
ઝો વખત રેહેસે નહી પણ બગડી જશે.

૨૪૯ સોપન પલાસતર—મધમાખનુ મીણુ ૩ આંઉસ બ
કરાની ચરબી ૨ આંઉસ, પીલી રાજન ૨ આંઉસ. એ સઘલાને એક
વાસણુમા નાખી ચુહુલા ઉપર મુકીને એક રશ કરવુ અને થંડુ પાડે
તથા સુધી તેને હોલવયા કરવું પછે ચપુમાં ભરી રાખવેા એને
પલાસતર આવ વેખશ કરીનેભી કહેછે અથવા મીણુનેા મલમ
કહેછે,

૨૫૦ બલીસતરીંગ પલાસતર—પીલુ મીણુ ૭॥ આંઉસ,
બકરાની ચરબી ૭॥ આંઉસ, લારડ (Lard) ૬ આંઉસ, સફેદ રાલ
(Rosin) ૩ આંઉસ, એ સઘલાને એક વાસણુમા નાખી ચુહુલા
ઉપર મુકી એક રશ કરવુ, પછે ઉતારી પાડવુ અને એ જરા બં
ધાવા આવે તેની અગાઉ ૧ રતલ કેનથારીડીશ (Spanish flies)
ઘણાેજ બારીક ભુકેા તેમા નાખી સારી પેઠે મેલવી દેવેા. એ મ
લમ બીલીસતરની જગેાએ કામમાં આવેછે એને મજબુત ઢાંકણા
વાલા વાસણુમાં રાખવેા કે હવા જાય નહી એ મલમની આંગરી વે
લાતી સફેદ ચામડા ઉપર બનાવવી એને પલાસતર આવ કેનથા
રીડીશ અથવા પલાસતર આવ સ્પાનીશ ફલાઇશ કરીનેભી કહે
છે.(જુઓ એ મલમ બનાવવાની બીજી રીત ના૦ ૨૫૧)

૨૫૧ બીજી રીત—પીલુ મીણુ ૨ આંઉસ, બકરાની ચરબી
૨ આંઉસ, રાલ (Resin) ૨ આંઉસ એ સઘલાને ઉપર પરમાણે
વાસણુમા નાખી ચુહુલા ઉપર મુકી એક રશ કરવું પછે તેમાં
કેનથારીડીશ નેા બારીક ભુકેા ૨ આંઉસ ઉપર પરમાણે નાખી
મેલવી દેવુ. જુઓ ત્રીજી રીત ના૦૨૫૨

૨૫૨ ત્રીજી રીત—સ્પેનીસ ફલાઇસ, ૬ આંઉસ પીસેલા

ક્ષારડ ૪ આંઉશ; રેઝીન (રાલ) ૪ આંઉસ પીલુ મીણ ૩ આંઉસ, એ સઘલાને એક વાસણમા નાખી ચુલુલા ઉપર મુકી એક રશ કરવુ અને એ થંડુ પડે તયાં સુધી હીલાવયા કરવુ.

૨૫૩ પલાસતર આવ (પારાનેા મલમ) કુવીકસીલવર— એને મરકયુરીયલ પલાસતર કરીનેબી કહેછે એક વાસણમા ૪ આંઉસ આલીવ આઇલ તથા ૪ આંઉસ સફેદ (Resin) રાજન નાખી ધીમા ઇગાર પર મુકીને મેલવી દેવુ. પછે ચુલુલા ઉપરથીનીચે ઉતારી થંડુ પાડી ખલમા નાખીને તેમા સાફ કાઘેલેા પારેા ૧ રતલ નાખીને ધીમે ધીમે ઘુટવું અને તે પારા સાથે એકત્ર મેલવી દેવું પછે બેાદારસીંગનેા (લીથારજ પલાસતર) મલમ ૨ રતલ લેઇ તેમાંથી થેાડેા થેાડેા મલમ પેલી ખલમા નાખતા જવુ અને ઘુટતાં જવુ એ રીતે બધેા મલમ પારાની સાથે મેલવી દેવેા પછે કાચના દાબરામાં ભરી રાખવેા.

૨૫૪ પીચ પલાસતર—બરગંદીપીચ ૨૬ આંઉસ, ઇસેસ ૧૩ આંઉસ, રેઝીન ૪॥ આંઉસ, પીલુ મીણ ૪॥ આંઉસ. પેહેલા બરગંડી પીચ, રાલ, (રેઝીન) અને મીણને એક વાસણમા નાખી આતસ ઉપર પીગલાવવુ પછે ઇશશને બારીક ભુકેા કરીને ૧ આંઉસ જાવંત્રીનુ તેલ, તથા આલીવ આઇલ ૨ આંઉસ, અને પાણી ૨ આંઉસ, નામી વારે ઘડીએ હીલવ હીલવ કરી શારી પેઠે મેલવી એક રશ કરી ઉતારવું એને પીચનેા મલમ કહેછે. (જુએા બીજી રીત નાં૦ ૨૫૫)

૨૫૫ બીજીરીત—"બરગાંડી પીચ" ૧ રતલ," રેઝીન" ૨ આંઉસ મધમાખનું મીણ ૨ આંઉસ." આલીવ આઇલ" ૧ આંઉસ, જાવંતરીનું તેલ અરધેા આંઉસ. એ મલમ ઉપલી રીતે બનવાવેા. એ મલમની પતી વેલાતી સફેદ ચામડા ઉપર બનાવવી.

૨૫૬ “ ઈસતીકીંગ પલાસતર” —એને “ કોરટ પલાસતર” અથવા “આઇસીંન ગલાસ પલાસતર” કરીનેબી કહેછે. એ મલમ બનાવવાનીરીત:—એક ભાગ“ આઇસીંન ગલાસ“ને દસ ભાગ પાણીમાં નાખી પીગલાવો. જયારે પીગલી રહેકે તેને ગાલી લઈ તેમાં“ ટીંકચર આવ બેનઝોઇન“ના બે ભાગ થોડું થોડું કરીને નાખતા જવુ. પછે એક ચોકતાં ઉપર રેશમી પાટલું કપડું તાણી બાંધીને તેની ઉપર એ મેલવણી જરા ગરમ હોય તેટલા પીંછીએ કરી ઉપર ચોપડવી. જેઆરે એક હાથ શુકાયકે બીજો હાત તે ઉપર પીંછીએ કરી મારવો. એ પરમાણે જેટલા હાત એ મલમ મારવા હોય તેટલા તે કપડા ઉપર મારવા. પછે છેલે તેની ઉપર“ ટીંકચર આવ બેન ઝોઇન” અથવા “ટીંકચર આવ બાલશમ ટોલુ” નો હાત મારવો.

૨૫૭ બોલીસતરીંગ (મલમ) આઇન્ત મેંત— એને આઇમેંટ આવ કેનથારદીજ“ કરીનેબી કહેછે.“ કેનથારદીજ“ (“ઇશપેનીશ ફલાઇસ“) નો ઘણોજ બારીક ભુકો ૩ આંઉસ, “દીસતીલ વાતર“ ૧૨ આંઉસ, એ બેઉને ભેલી ચુહુલા ઉપર મુકીને અરધો અરધ ભાગ ઉકાલીને બારી નાખવો. પછે એક બીજા વાશણમાં ગાલી કાહાડીને તેમાં “રેઝીન સીરેટ“ ૧ રતલ નાખી પાછું આતશ ઉપર મુકી મલમ જેવુ થાય એટલે ઉતારી પારવું, અને મજબુત ઢાંકણુવાલા વાશણમાં ભરી મુકવું (જુઓ બીલીશતરીંગ પલાસતર ના૦ ૨૫૦)

૨૫૮ બીજી રીત—“લીનીમેંટ આવ ઇસપેનીસ ફલાઈસ“ (Liniment of Spanish flies) ૮ “ફલયુઇડ“ (પ્રવાહી) આંઉસ, ‘ઈશપરમાસીતી“ (Spermaceti) ૧ આંઉસ, એ સઘલાંને એક વાસણમાં નાખી ચુહુલા ઉપર મુકી પી-

મી આંચે એકરશ કરવું. અને તે બધુ મલી જઈને મલમ જેવું થાય તયાંસુદ્ધી હીલવયા કરવું પછે મજબુટ ઢાંકણુ વાલા કાચના વાસણમાં ભરી રાખવું (જુઓ ત્રીજી રીત ના૦ ૨૫૯)

૨૫૯ ત્રીજી રીત—એક વાસણમાં ૫ તોલા પીલું મીણુ અને ૭॥ તોલા અલીવ આઇલ નાખી ચુલ્હાં ઉપર મુકીને પીગલાવવું. પછે એમાં "કેનથારીડીજ" નો ઘનો બારીક ભુકો ૨॥ તોલા નાખી શારીપેઠે મેલવીને નીચે ઉતારવું. પછે કાચના વાસણમાં ભરી મુકો.

૨૬૦ પારાનો નરમ મલમ—એ "મરકયુરીયલ આઇંત મેંત" કરીને બી કહેછે. પારો ૪ આંઉસ," પ્રીપેરડ" લારડ" ૧ રતલ, પ્રીપેરડ શુએટ" ૧ આંઉસ. પેહેલા પારાને લોહોઢાંની અથવા પથરની ખલમાં નાખીને ને ઉપર થોડી થોડી (પ્રીપેરડ લારડ) ડુકરની ("લારડ") ચરબી નાખીને પારો અનદીઠ થાય તયાંશુધી સારી રીતે ધામેથી ધુંટીઆ કરવું. જયારે પારો શઘલો મલી જાય એટલે બાકીની ચરબી તથા પ્રીપેરડ શુએટ" (બકરાની ચરબી) નાખીને ફરીથી ધુંટીને શારીપેઠે મેલવી નાખી એકરશ કરીને વાસણમાં ભરી મુકવું. એને "બલુ આઇંતમેં„ટ કરીનેબી કહેછે.

૨૬૧ દવાના તોલ, માપ તથા ભરત.

ઈંગરેજી દવા વેચનારા ધાંધીઓને તાંહાં દવા માપવાના ગલાશ વેચાતાં મલેછે જેને "મેઝર ગલાસ" કરીને કહેછે એ "મેઝર ગલાશ" માં પાણી જેવી યાને પ્રવાહી દવાઓ